

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PERILAKU
BULLYING VERBAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 BANGUNREJO KABUPATEN
LAMPUNG TENGAH
T.P 2023/2024**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
MEI LINDA PUTRI
NPM: 1711080054**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2023**

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP PERILAKU
BULLYING VERBAL PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 2 BANGUNREJO KABUPATEN
LAMPUNG TENGAH
T.P 2023/2024**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Oleh
MEI LINDA PUTRI
NPM: 1711080054**

Program Studi Bimbingan dan 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
1445 H/2023 M**

ABSTRAK

Dewasa ini terutama di Indonesia kasus *bullying* atau perundungan yang terjadi di lingkungan pendidikan sangat memprihatinkan. Salah satu jenis *bullying* yang paling mudah dilakukan adalah *bullying* berupa verbal, *bullying* ini bisa menjadi awal terjadinya tindakan *bullying* lainnya. Dilatar belakangi oleh fenomena tersebut, maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang menggunakan *pre-experimental design* dengan jenis *one group pretest and posttest design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu peserta didik kelas VIII G di SMP Negeri 2 Bangunrejo yang berjumlah 6 peserta didik, terdiri dari 4 siswa dan 2 siswi.

Setelah peneliti melakukan pengujian hipotesis menggunakan uji-t *Paired Samples Test*, diperoleh t hitung sebesar 14.480. Dengan df sebesar 5, maka diperoleh t tabel sebesar 2.015 pada taraf signifikansi 0,05. Sehingga diketahui bahwa t hitung > t tabel yaitu $14.480 > 2.015$. Berdasarkan perhitungan uji-t tersebut dinyatakan bahwa t hitung > t tabel, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) secara signifikan terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal peserta didik kelas VIII G SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah tahun pelajaran 2023/2024.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Behavior Therapy*, *Bullying* Verbal

ABSTRACT

Nowadays, especially in Indonesia, cases of bullying that occur in educational environments are very worrying. One of the easiest types of bullying is verbal bullying, this bullying can be the beginning of other acts of bullying. Based on this phenomenon, the author conducted research entitled "The Effect of Group Counseling with Cognitive Behavior Therapy Techniques on Verbal Bullying Behavior in Class VIII Students of SMP Negeri 2 Bangunrejo, Central Lampung Regency, Academic Year 2023/2024". The aim of this research is to determine the effect of group counseling using cognitive behavior therapy techniques on reducing verbal bullying behavior in class VIII students at SMP Negeri 2 Bangunrejo.

The approach in this research is a quantitative approach that uses a pre-experimental design with a one group pretest and posttest design. Sampling in this study used a purposive sampling technique, namely students in class VIII G at SMP Negeri 2 Bangunrejo, totaling 6 students, consisting of 4 students and 2 female students.

After the researcher tested the hypothesis using the Paired Samples t-test, the t count was 14,480. With a df of 5, we get a t table of 2.015 at a significance level of 0.05. So it is known that t count > t table, namely 14,480 > 2,015. Based on the t-test calculation, it is stated that t count > t table, then the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This means that there is a significant effect of group counseling using cognitive behavior therapy (CBT) techniques on reducing verbal bullying behavior in class VIII G students at SMP Negeri 2 Bangunrejo, Central Lampung Regency for the 2023/2024 academic year.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Behavior Therapy, Verbal Bullying*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mei Linda Putri
NMP : 1711080054
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024” adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran 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.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 11 November 2023
Penulis,



Mei Linda Putri
NPM. 1711080054



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik
Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku
Bullying Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII
SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung
Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024**

Nama : Mei Linda Putri

NPM : 1711080054

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dapat di pertahankan dalam sidang
munoqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd.

Dr. Laila Maharani, M.Pd.

NIP. 1967062219940322002

NIP. 196701151993032003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtadho, M.S.I.

NIP. 197907012009011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024** , disusun oleh: **Mei Linda Putri NPM. 1711080054** Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam** telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Jum'at, 01 Desember 2023.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I (.....) 

Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd (.....) 

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd (.....) 

Penguji Pendamping I : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd (.....) 

Penguji Pendamping II : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....) 

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Niry Diana, M.Pd. 

NIP. 196408281988 032 002



MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا
وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat pahala (dari kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir". (*Al-Baqarah*: 286)¹

¹ Al-Hikmah, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Cv Penerbit Diponegoro, 2015), 49.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT. *Rabb* alam semesta yang tiada henti memberikan hidayah dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini. Saya ingin mempersembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang telah memberikan cinta kasih, dukungan, maupun pengorbaan yang telah diberikan kepada saya selama menyelesaikan pendidikan ini, yaitu:

1. Kedua orang tuaku, bapak Sukatno dan ibu Siti Aisyah yang telah menjadi penguat dan selalu memberikan limpahan kasih sayang serta pengorbanan kepada anak-anaknya.
2. Kakak-kakaku, Agus Nur Eko Cahyo, Vera Dwiyanti, Yulia Wulandari, Yeyen Eko Ma'ruf, dan Wahit Isnan Juwantoro yang selalu memberikan dukungan serta perhatian kepada adik kesayangannya.
3. Adik-adikku, Aziz Sadewa dan Ayu Dewi Prastika Putri yang telah meluangkan waktunya ketika saya membutuhkan bantuan.
4. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan segala informasi yang saya butuhkan dan saling memberikan dukungan satu sama lain.
5. Dan juga almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir dan bertindak lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Mei Linda Putri yang lahir pada Selasa, 11 Mei 1999 di Desa Sripindowo, Kecamatan Bangunrejo, Kabupaten Lampung Tengah. Penulis merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Sukatno dan Ibu Siti Aisyah. Penulis mulai menempuh pendidikan formal pertamanya di TK Ma'arif Sripindowo pada tahun 2004-2005. Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 1 Sripindowo pada tahun 2005-2011. Pendidikan selanjutnya di SMP Negeri 1 Bangunrejo pada tahun 2011-2014 kemudian dilanjutkan di MAN 1 Kota Metro pada tahun 2014-2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan dan Konseling melalui jalur Seleksi Prestasi Akademik Nasional Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (SPAN-PTKIN) UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2017/2018.

Pada Tahun 2020 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Daring (KKN-DR) di Desa Sripindowo, Kecamatan Bangunrejo, Kabupaten Lampung Tengah dan pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Taman Siswa Teluk Betung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Inten Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M. S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M. PS. I., Psikolog., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Dr. Laila Maharani, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam) yang telah memberikan ilmu pengetahuan tak terhingga selama

penulis menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

7. Pimpinan dan Karyawan perpustakaan serta seluruh civitas akademika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
8. Evi Oktavia, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Bangunrejo.
9. Widi Astuti, S.Pd. dan Mahanani Rahmah, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Bangunrejo.
10. Seluruh Dewan Guru dan Staf SMP Negeri 2 Bangunrejo.
11. Peserta didik kelas VIII G SMP Negeri 2 Bangunrejo yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
12. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kesabaran serta pengorbanan yang belum tentu penulis bisa membalasnya.
13. Teman-teman seperjuangan yang berjuang bersama di penghujung semester.

Semoga amal baik Bapak, Ibu dan rekan-rekan semua diterima oleh Allah SWT dan mendapatkan balasan yang sesuai dari Allah SWT. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat dipergunakan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bandar Lampung, 11 November 2023
Penulis,

Mei Linda Putri
NPM. 1711080054

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah	13
D. Batasan Masalah.....	13
E. Rumusan Masalah	14
F. Tujuan Penelitian.....	14
G. Manfaat Penelitian.....	14
H. Penelitian Relevan.....	15
I. Sistematika Penulisan.....	16
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok	19
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	20
3. Fungsi Konseling Kelompok	21

4. Komponen Konseling Kelompok	22
5. Asas-asas Konseling Kelompok	24
6. Teknik Konseling Kelompok.....	24
7. Tahapan Konseling Kelompok	25
B. Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	28
1. Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	28
2. Tujuan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
3. Prinsip-prinsip <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	29
C. <i>Bullying</i>	31
1. Pengertian <i>Bullying</i>	31
2. Jenis-jenis <i>Bullying</i>	33
3. Karakteristik Korban dan Pelaku <i>Bullying</i>	35
4. Faktor Penyebab Terjadinya <i>Bullying</i>	36
5. Dampak <i>Bullying</i> Terhadap Peserta Didik	38
D. Hipotesis Penelitian	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
B. Metode dan Jenis Penelitian	41
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengumpulan Data	43
1. Populasi	43
2. Sampel.....	44
3. Teknik Pengumpulan Data	45
D. Definisi Operasional Variabel	48
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	52
1. Uji Validitas	52
2. Uji Reliabilitas Data	53
G. Uji Hipotesis.....	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	57
1. <i>Pretest</i>	57

2. <i>Treatment</i>	59
3. <i>Posttest</i>	64
4. Analisis Data	66
5. Uji Prasyarat Analisis	67
6. Pengujian Hipotesis	67
C. Pembahasan	69
D. Keterbatasan Penelitian	72

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	73
B. Rekomendasi	73

DAFTAR RUJUKAN

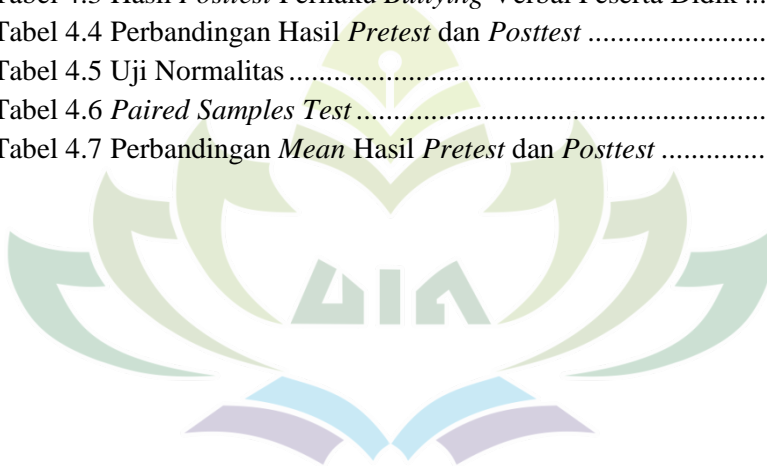
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Data Perilaku <i>Bullying</i> Verbal di Kelas VIII G	91
Tabel 3.1 Jumlah Peserta Didik Kelas VIII SMPN 2 Bangunrejo ...	44
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Angket	47
Tabel 3.3 Standar Pembagian Kategori	47
Tabel 3.4 Definisi Operasional	49
Tabel 3.5 Kisi-kisi Angket Perilaku <i>Bullying</i> Verbal	51
Tabel 4.1 Kategori Perilaku <i>Bullying</i> Verbal Peserta Didik	58
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Perilaku <i>Bullying</i> Verbal Peserta Didik	59
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Perilaku <i>Bullying</i> Verbal Peserta Didik	65
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66
Tabel 4.5 Uji Normalitas	67
Tabel 4.6 <i>Paired Samples Test</i>	68
Tabel 4.7 Perbandingan <i>Mean</i> Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	69



DAFTAR GAMBAR

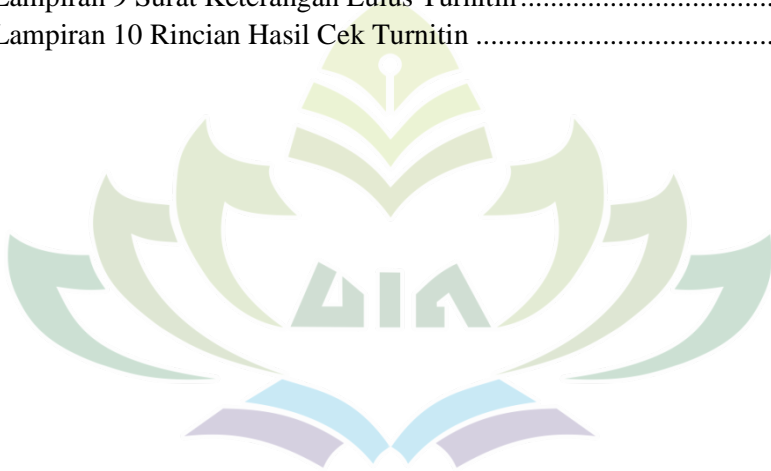
Halaman

Gambar 3.1 Pola *One Grup Pretest and Posttest Design*42



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Pedoman Wawancara	81
Lampiran 2 Angket Perilaku <i>Bullying</i> Verbal	82
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	86
Lampiran 4 RPL.....	88
Lampiran 5 Lembar Kerja Peserta Didik	91
Lampiran 6 Surat Keterangan Menggunakan Instrumen	92
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian	93
Lampiran 8 Dokumentasi	94
Lampiran 9 Surat Keterangan Lulus Turnitin	95
Lampiran 10 Rincian Hasil Cek Turnitin	96



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari kesalahpahaman dalam memahami proposal yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024” maka penulis perlu menjelaskan mengenai istilah-istilah yang terdapat di dalam judul tersebut, yaitu sebagai berikut:

1. Pengaruh

Dalam KBBI pengertian pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu yang ikut membentuk watak, kepercayaan dan perbuatan seseorang.¹ Berdasarkan pengertian tersebut, dapat dinyatakan bahwa pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah perubahan yang ditimbulkan dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terhadap perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.

2. Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang di alaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang di bahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing

¹ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1999), 747.

anggota kelompok.² Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok guna memenuhi kebutuhan konseli dalam meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai kehidupan serta belajar memperbaiki perilaku tertentu menjadi lebih baik dari sebelumnya.

3. Teknik *Cognitive Behavior Therapy*

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).³ Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* merupakan teknik psikoterapi dalam layanan konseling yang memperbaiki pemikiran yang kurang tepat dan memodifikasi perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif. Dalam penelitian ini teknik *Cognitive Behavior Therapy* digunakan untuk mengurangi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik.

4. *Bullying* Verbal

Menurut Coloroso jenis-jenis *bullying* yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, *bullying* relasional dan *cyber bullying*. *Bullying* verbal adalah bentuk *bullying* yang menggunakan kata-kata atau lisan menyakitkan dan mengintimidasi orang lain, seperti menjuluki, menghina, mengolok-olok, memaki, membentak, menuduh, dan menyebar gossip.⁴

² Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, (Jakarta: Deepublish, 2020), 10.

³ Elna Yuslaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2013):19, <https://media.neliti.com/media/publications/127045-ID-penerapan-cognitive-behavior-therapy-cbt.pdf>.

⁴ Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi, 2007).

Dari beberapa penjelasan istilah di atas, maka yang dimaksud dari judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo Kabupaten Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2023/2024” yaitu suatu perubahan yang ditimbulkan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok melalui teknik *Cognitive Behavior Therapy* guna mengurangi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo yang memenuhi menjadi anggota kelompok, diharapkan hasil dari konseling kelompok peserta didik dapat mengurangi perilaku *bullying* verbal.

B. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan sebuah lembaga pendidikan ataupun tempat bagi peserta didik untuk dapat mempelajari sesuatu hal yang baru seperti, belajar membaca, belajar menulis, belajar berhitung dan juga belajar untuk dapat berperilaku yang baik. Sekolah juga menjadi tempat untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dirinya dan memiliki kepribadian yang seimbang dan harmonis.

Namun, dewasa ini terutama di Indonesia kasus *bullying* atau perundungan yang terjadi di lingkungan pendidikan sangat memperhatikan. Hampir setiap waktu media massa mendapati kasus *bullying* yang dilakukan oleh peserta didik di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Maraknya kasus *bullying* ini menunjukkan bahwa peserta didik kekurangan pemahaman mengenai perilaku *bullying*.

Retno Listyarti selaku Ketua Dewan Pakar Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), mengatakan sepanjang Januari hingga Mei 2023 pihaknya menemukan setidaknya ada 12 kasus tindak perundungan di sekolah yang ada di Indonesia. Empat kasus terjadi di tingkat Sekolah Dasar, lima kasus di tingkat Sekolah Menengah Pertama, dan tiga kasus terjadi di jenjang Sekolah Menengah Atas/Kejuruan. Seperti yang

terjadi pada bulan Juni 2023 lalu terdapat aksi pembakaran gedung sekolah yang dilakukan oleh salah seorang siswa SMPN2 Pringsurat, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Pelaku pembakaran gedung tersebut merupakan korban perundungan di sekolahnya. Siswa tersebut mengaku merasa sakit hati karena kerap di-*bully* oleh teman-temannya.⁵

Bullying atau perundungan merupakan salah satu tindakan penindasan maupun kekerasan secara fisik dan psikologis yang dilakukan seseorang atau kelompok kepada orang lain yang dianggap lemah sehingga korban merasa tidak nyaman dan tertekan. Biasanya pelaku *bullying* melakukan tindakan tersebut dengan kurun waktu yang tidak ditentukan dan berulang-ulang.

Pada saat pelaku *bullying* melakukan aksinya, maka dalam diri pelaku muncul rasa superioritas yang mendorong dia untuk terus melakukan *bullying*. Perilaku *bullying* dapat dicirikan dengan tingkat agresi yang tinggi dan ketidakmampuan yang tinggi dalam berempati. Agresi perilaku *bullying* sebetulnya merupakan upaya untuk menutupi beberapa kelemahan yang dimilikinya.⁶

Peserta didik yang menjadi korban *bullying* dan tidak mendapatkan penanganan yang serius dapat menyebabkan korban mengalami gangguan secara fisik maupun psikologis. Dampak yang diperoleh dari korban *bullying* bisa berupa depresi, mudah sensitif, menarik diri dari lingkungan hingga bunuh diri. Bukan hanya korban *bullying* yang terkena dampak negatif dari tindak *bullying* tersebut. Namun pelaku yang melakukan *bullying* juga berpotensi memiliki gangguan mental, pelaku cenderung tidak bisa mengendalikan emosinya

⁵ BBC News Indonesia, "Kasus siswa bakar sekolah di Temanggung, karena diduga sering dirundung – Bullying di Indonesia sudah mengkhawatirkan," Bbc.com, 2023, <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cd1n7m1xezdo>.

⁶ Tresita Eriliana, "Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan media audio-visual untuk mencegah perilaku bullying pada peserta didik kelas VIII Mts Muhammadiyah Bandar Lampung," (Disertasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017). 5.

serta memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Agama Islam sendiri telah melarang umatnya melakukan tindakan perundungan dalam bentuk apapun. Larangan tersebut ditegaskan dengan firman Allah SWT yang tertera di dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 11:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا
مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا
اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِاللُّغٰتِ بِئْسَ الْاَسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمٰنِ
وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ

Artinya: *“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.”*⁷

Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwasanya kita sebagai manusia yang beriman dilarang untuk melakukan penghinaan dan memberikan julukan yang buruk kepada orang lain. Karena bisa jadi orang yang telah dihina lebih baik bahkan lebih mulia dari orang yang menghina. Dengan

⁷ Al-Hikmah, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Cv Penerbit Diponegoro, 2015), 516.

melakukan tindakan tersebut membuat manusia jauh dari kebenaran dan mendzolimi diri sendiri.

Sedangkan kita sebagai pemeluk Agama Islam dianjurkan untuk mengutamakan kebajikan, hal tersebut telah dicontohkan oleh panutan kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang selalu menjalin hubungan harmonis sesama manusia. Seperti yang tertera dalam Qur'an Surat Maryam ayat 96, Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا

Artinya: *“Sungguh, orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, kelak (Allah) Yang Maha Pengasih akan menanamkan rasa kasih sayang (dalam hati mereka)”*⁸

Kedua ayat tersebut membuktikan bahwa Allah sangat mencintai kebaikan dan membenci keburukan.

Tahir sapsuha, menyatakan bahwasanya konflik dan peristiwa kekerasan yang selalu mewarnai dinamika masyarakat kita merupakan bukti bahwa pendidikan kita belum mampu membuat manusia lebih manusiawi. Pendidikan seyogyanya mampu mendorong seseorang semakin meningkatkan sifat-sifat luhurnya sebagai manusia bukan semakin memperbesar kelemahannya sebagai manusia yang memang memiliki sifat anarki dan angkara murka.⁹ Pendidikan bukan hanya mengembangkan kemampuan fisik dan lahiriah saja, melainkan kepandaian-kepandaian yang bersifat rohani, seperti berfikir dan merasa. Kepandaian inilah yang akan membawa pada kesempurnaan sebagai seorang manusia dengan sifat halus dan budi pekerti, tenggang rasa, simpati, solidaritas, empati dengan penderitaan orang lain, dan toleransi.

⁸ Ibid., 312.

⁹ Takhir Saputra, *Pendidikan Pasca Konflik*, (Yogyakarta: Ikis Printing Cemerlang, 2013), 5.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling SMP Negeri 2 Bangunrejo yang berinisial Ibu MR, S.Pd mengemukakan bahwa:

Bullying di sekolah masih sering terjadi, biasanya terjadi saat tidak ada guru. *Bullying* yang sering terpantau oleh guru yaitu *bullying* secara verbal berupa julukan nama, celaan, dan memanggil dengan nama orang tua. Dan *bullying* secara fisik yang terpantau oleh kami seperti berkelahi sudah jarang terjadi. Untuk kelas VIII wajar apabila belum memahami *bullying* karena belum mendapatkan materi mengenai *bullying*, namun biasanya saya selaku guru BK yang memegang kelas VIII sering menyelipkan pesan-pesan tentang *bullying* di beberapa pertemuan. Dalam langkah mencegah maupun mengurangi perilaku *bullying*, sekolah sendiri membuat program agen perubahan yang berjumlah 30 agen diambil dari peserta didik pilihan yang bertugas untuk mengkampanyekan sekolah yang anti *bullying*. Setiap tahun terdapat pelatihan anti *bullying* dan kekerasan, kemudian akan ada *roots day* sebagai puncak dari pelatihan tersebut. Agen perubahan diminta membuat poster, puisi, drama, dan lagu-lagu yang berisi tentang anti *bullying*. Apabila terjadi tindakan *bullying* yang diketahui oleh agen perubahan, maka mereka akan melapor ke guru Bk dan pelaku maupun korban akan dipanggil guna menjalani tindak lanjut.¹⁰

Selanjutnya wawancara yang dilakukan dengan salah satu agen perubahan yang berinisial R dari kelas VIII G mengemukakan bahwa:

Terdapat teman kelas yang menjadi korban *bullying* secara verbal dan relasional karena memiliki bau

¹⁰ Hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 2 Bangunrejo. Tanggal 30 Agustus 2023, Pukul 11.33 WIB

badan. Biasanya teman-teman mencela korban dengan sebutan yang tidak enak didengar.¹¹

Coloroso berpendapat bahwa *bullying* verbal adalah bentuk penindasan yang paling umum dilakukan, baik oleh anak perempuan maupun anak laki-laki. *bullying* verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan dihadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. *bullying* verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar-bingar yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik di antara teman sebaya. *Bullying* verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, *bullying* verbal dapat berupa telepon yang kasar, surat-surat kaleng yang berisi ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, serta gosip yang tidak baik.¹²



¹¹ Hasil wawancara dengan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Bangunrejo. Tanggal 30 Agustus 2023, Pukul 12.14 WIB

¹² Herlyssa, Nina Primasari, dan Qhistya Rizka Alhaq, “Perilaku Teman Sebaya Meningkatkan Kejadian *Bullying* Pada Remaja,” *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* 2, no 1 (April 2022): 113,

<https://ifi-bekasi.e-journal.id/jfki/article/download/74/36/>.

Berikut data perilaku *bullying* verbal yang terjadi di kelas VIII G SMP Negeri 2 Bangunrejo:

Tabel 1.1
Data Perilaku *Bullying* Verbal di Kelas VIII G

No.	Peserta Didik	Indikator	Sub Indikator
1.	IS	<i>Bullying</i> Verbal	<ul style="list-style-type: none"> - Menghina - Mengolok - Memaki - Menuduh
2.	LO		<ul style="list-style-type: none"> - Menghina - Mengolok - Memaki - Membentak - Menuduh
3.	MDM		<ul style="list-style-type: none"> - Menghina - Mengolok - Memaki - Membentak
4.	RRJ		<ul style="list-style-type: none"> - Menjuluki - Menghina - Mengolok - Memaki - Membentak - Menyebarkan gossip
5.	RF		<ul style="list-style-type: none"> - Menjuluki - Menghina - Memaki - Membentak
6.	RFA		<ul style="list-style-type: none"> - Menjuluki - Menghina - Mengolok - Memaki - Membentak

			Menyebarkan gossip
--	--	--	--------------------

Sumber Data: Dokumen guru BK

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi data di atas, teridentifikasi adanya tindakan *bullying* di SMP Negeri 2 Bangunrejo. Meskipun guru bimbingan dan konseling sudah memberikan pelayanan dan bimbingan mengenai sekolah anti *bullying* namun ternyata masih terdapat tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah. Dari data perilaku *bullying* verbal di atas, dapat dilihat bahwasanya terdapat 6 peserta didik kelas VIII G yang melakukan *bullying* verbal berupa menjuluki, menghina, mengolok-olok, memaki, membentak, menuduh, dan menyebar gossip. *Bullying* berupa verbal merupakan jenis *bullying* yang paling mudah dilakukan dan *bullying* ini merupakan salah satu awal dari tindakan *bullying* lainnya. Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. Hal ini ditujukan untuk mengurangi perilaku *bullying* verbal peserta didik kelas VIII G.

Tindakan *bullying* yang dilakukan peserta didik merupakan fenomena yang menyita perhatian di dunia pendidikan. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling sangat berperan penting dalam mencegah dan menanggulangi *bullying* di sekolah dengan menggunakan berbagai layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Sesuai dengan peran guru bimbingan dan konseling, yaitu memiliki peran dalam menunjang kemajuan peserta didik baik secara akademis, sosial maupun pribadi dan dalam menciptakan suasana sekolah yang tentram dan nyaman bagi peserta didik dengan melaksanakan berbagai jenis layanan dan bantuan.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika

kelompok guna memenuhi kebutuhan konseli dalam meningkatkan pemahaman terhadap nilai-nilai kehidupan serta belajar memperbaiki perilaku tertentu menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Konseling kelompok berfokus pada membantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, sikap atau membuat keputusan karier. Menurut Winkel (dalam Nursalim), konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

1. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya sebagai upaya untuk membantu proses pencarian identitas,
2. Sebagai suatu hasil pemahaman diri serta pengembangan penerimaan diri dan perasaan pribadi yang berharga,
3. Mengembangkan keterampilan social dan keterampilan interpersonal yang memungkinkan konseli menanggulangi tugas-tugas perkembangan dalam bidang sosial pribadi,
4. Mengembangkan kemampuan pengarah diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan mentransfer kemampuan tersebut kedalam kontak social dan sekolah,
5. Mengembangkan sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan pengakuan tanggungjawab atas perilakunya sendiri sehingga konseli lebih mampu mengidentifikasi perasaan orang lain disamping mengembangkan kemampuan yang lebih besar untuk menjadi seseorang yang berempati,
6. Mengajarkan konseli untuk menjadi pendengar yang berempati;
7. Membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta

membantu setiap anggota konseling merumuskan tujuan khusus yang dapat diukur dan diamati serta membantu setiap anggota konseling.¹³

Dalam penelitian ini penulis menggunakan *cognitive behavior therapy* sebagai teknik pendukung dalam pelaksanaan konseling kelompok yang diberikan kepada peserta didik. Teknik *cognitive behavior therapy* merupakan teknik psikoterapi dalam layanan konseling yang bertujuan untuk memperbaiki pemikiran yang kurang tepat dan memodifikasi perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif.

Perilaku *bullying* verbal merupakan perilaku maladaptif yang dapat memberikan dampak negatif terhadap korban maupun pelaku. Untuk itu diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengentaskan perilaku negatif tersebut. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*. CBT mengarah kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memusatkan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali.¹⁴ *Cognitive therapy* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau mengubah pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan *behavior therapy* membantu individu untuk membentuk perilaku baru yang maladaptif menjadi adaptif.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, maka perlu dilakukan eksperimen berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*

¹³ Ceria Hermina dan Dyta Setiawati Hariyono, "Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Yang Berhadapan dengan Hukum", *Psycho Idea*, no. 2 (2018): 167, <https://jurnal.nasional.ump.ac.id>.

¹⁴ Kasandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreative Media Jakarta, 2003), 6

terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII G SMP Negeri 2 Bangunrejo.

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, di antaranya:

1. Terdapat tindakan *bullying* yang terjadi di SMP Negeri 2 Bangunrejo.
2. Peserta didik IS teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menghina, mengolok, memaki, dan menuduh.
3. Peserta didik LO teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menghina, mengolok, memaki, membentak, dan menuduh.
4. Peserta didik MDM teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menghina, mengolok, memaki, dan membentak.
5. Peserta didik RRJ teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menjuluki, menghina, mengolok-olok, memaki, membentak, menuduh, dan menyebarkan gosip.
6. Peserta didik RF teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menjuluki, menghina, memaki, dan membentak.
7. Peserta didik RFA teridentifikasi melakukan *bullying* verbal berupa menjuluki, menghina, mengolok-olok, memaki, membentak, menuduh, dan menyebarkan gosip.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, penulis memberikan batasan masalah dalam penelitian ini agar lebih efektif, batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.”

E. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* berpengaruh terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo?

F. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah wawasan bidang bimbingan dan konseling, terkhusus dalam layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi perilaku *bullying* verbal pada peserta didik, terkhusus peserta didik kelas VIII G SMP Negeri 2 Bangunrejo.

b. Bagi Guru

1) Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pengaruh yang positif dalam meningkatkan mutu layanan bimbingan dan konseling terutama di SMP Negeri 2 Bangunrejo.

2) Hasil penelitian diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan pemberian layanan konseling kelompok agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik, pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik

cognitive behavior therapy ini dapat menjadi pertimbangan guru bimbingan dan konseling guna mengurangi perilaku *bullying* verbal.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan menjadi referensi penelitian lain.

H. Penelitian Relevan

Berikut adalah penelitian relevan yang terkait dengan “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Verbal pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo”, di antaranya:

1. Helliya Rahmianor, Farial Farial dan Eka Sri Handayani dari Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin, dengan judul penelitian “Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Mengurangi Perilaku *Bullying* pada Kelas VII, VIII, Dan IX DI SMP Negeri 3 Banjarbaru” hasil dari penelitian ini berjalan dengan baik. Sebelum diberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam penggunaan layanan konseling kelompok rata-rata skor *pretest* 636 (166%) dan sesudah diberikan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam penggunaan layanan konseling kelompok maka diketahui hasilnya adalah sebanyak rata-rata skor *posttest* 597 (153%). Yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian penulis terletak pada sasaran subjek dan tempat penelitian. Penelitian penulis hanya berfokus pada perilaku *bullying* verbal, sedangkan penelitian terdahulu berfokus pada semua jenis *bullying*.
2. Yukafi Mazidah, Masril, dan Dasril dari IAIN Batusangkar, dengan judul penelitian “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive*

Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku *Bullying* Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk” memaparkan bahwa layanan konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy cukup efektif dalam meminimalisir perilaku *Bullying* di sekolah. Dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 orang yang diambil menggunakan teknik *random sampling*. Yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian penulis terletak pada tempat dan fokus penelitian.

3. Danang Satriyo Utomo dari Universitas Muhammadiyah Magelang, dengan judul skripsi “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Perilaku *Bullying* pada Siswa Kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan” memaparkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada siswa mengalami penurunan setelah memperoleh layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dengan rata-rata perubahan 46,3% dan hasil analisis uji *Paired Samples T –test*, sig.2 tailed menunjukkan $=0,000 < 0,05$, hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh untuk mereduksi perilaku *bullying* pada siswa kelas VIII SMP Persatuan Mertoyudan. Yang membedakan penelitian terdahulu dan penelitian penulis terletak pada teknik konseling, desain penelitian, teknik analisis data dan tempat penelitian.

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan merupakan sebuah gambaran dalam menyelesaikan sebuah penulisan penelitian. Penulisan hasil penelitian ini terdiri dari beberapa bagian, diantaranya:

Sebelum bab I terdapat sistematika penulisan skripsi seperti halaman judul, abstrak, surat pernyataan, halaman persetujuan, motto, persembahan, riwayat hidup, kata pengantar, daftar isi, daftar table, daftar gambar, dan daftar lampiran. Sedangkan bab I berisi penegeasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penelitian relevan, dan sistematika penulisan.

Bab II berisi landasan teori terkait konseling kelompok, teknik *cognitive behavior therapy*, *bullying*, hipotesis penelitian, dan kerangka berfikir. Bab III berisi waktu dan tempat penelitian, metode dan jenis penilitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, serta uji hipotesis.

Bab IV berisi gambaran umum penelitian, hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan penelitian. Kemudian bab V berisi kesimpulan dan saran. Dibagian akhir skripsi terdapat daftar pustaka dan lampiran.



BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling Kelompok**

1. **Pengertian Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan upaya pemberian bantuan yang sifatnya untuk pencegahan serta pengembangan kemampuan pribadi sebagai bentuk dari pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat menetapkan sesuai dengan kemampuan dan keefektifan proses dari konseling artinya penetapan jumlah kelompok bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan oleh konselor dan klien.¹⁵

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang di bahas itu adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.¹⁶

Menurut Namora, konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu yang terbentuk dalam kelompok yang bersifat pencegahan, dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian solusi pada perkembangan dan pertumbuhannya. Layanan konseling kelompok yaitu layanan yang memungkinkan

¹⁵ Siska Dwi Paramitha, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang," *Jurnal Hasil Penelitian* 4, no. 1 (2019): 132, Doi: 10.32923/sci.v4i1.1015.

¹⁶ Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*, 10.

peserta didik untuk memperoleh pembahasan mengenai masalah yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan suasana yang hidup, yang berkembang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.¹⁷

Sedangkan menurut Hamdani Bkran Adz-Dzaky konseling kelompok adalah suatu aktifitas memberikan bimbingan, pelajaran, dan pedoman kepada individu (klien) dalam hal bagaimana seharusnya seorang klien mengembangkan potensi akal pikirannya, kejiwaannya, keimanan dan keyakinan serta dapat menanggulangi problematika hidup dan kehidupannya dengan baik dan benar secara mandiri.¹⁸

Berdasarkan pengertian konseling kelompok tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasannya konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling berupa dinamika kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan, dan pengembangan pribadi guna mengembangkan pola kehidupan dan meningkatkan pemahaman peserta didik dalam mengambil suatu keputusan dan menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Setiap kegiatan yang diselenggarakan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Dengan adanya tujuan yang jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan maka kegiatan akan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan.

Prayitno menjelaskan, secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan

¹⁷ Uli Sahara dan Nurul Faqih Isro'I, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar," *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 2 (2020): 35,
Doi: <https://doi.org/10.32923/ijoc.v1i2.1964>.

¹⁸ Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 99.

berkomunikasinya. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat diantaskan masalah klien (siswa) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.¹⁹

Selanjutnya menurut Prayitno secara khusus oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dapat upaya pemecahan masalah tersebut, para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu : Pertama, berkembangnya perasaan , pikiran, persepsi, wawasan dan sikapterarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan di perolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu individu lain yang menjadi peserta layanan.²⁰

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari konseling kelompok yaitu membantu konseli dalam meningkatkan kesadaran diri agar lebih terbuka dan menerima diri sendiri, mendorong motivasi dalam diri, meningkatkan wawasan dan pikiran, serta keterampilan dalam berinteraksi sosial, serta melatih individu untuk memecahkan masalah dalam dinamika kelompok.

3. Fungsi Konseling Kelompok

Kurnanto menyatakan bahwa konseling kelompok memiliki 2 fungsi yaitu fungsi preventif dan kuratif. Fungsi preventif merupakan layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu sedangkan fungsi kuratif merupakan layanan

¹⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 180.

²⁰ Ibid., 81.

yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan mengatakan bahwa konseling kelompok memiliki fungsi pencegahan dan penyembuhan.²¹

Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau fungsi secara wajar di masyarakat. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertiannya membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya.

Konseling kelompok bersifat pengentasan (*curative function*) berfungsi untuk konseli menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami dalam kehidupan dan perkembangannya.

4. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menyatakan bahwa dalam layanan konseling kelompok ada dua pihak yang berperan, yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok. Pemimpin kelompok adalah konselor terlatih dalam penyelenggaraan konseling. Tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.²² Menurut Tohirin tugas pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Membentuk kelompok yang terdiri dari 8-10 orang, sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok.

²¹ Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 9.

²² Prayitno, *Layanan L6-L7*, (Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Negeri Padang: 2004, 35.

- b. Pemimpin kelompok yang bernuansa layanan melalui bahasa konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Pemimpin kelompok dituntut untuk menghidupkan dinamika kelompok di antara semua peserta secara intensif yang mengarah pada pencapaian tujuan-tujuan umum dan tujuan khusus layanan konseling kelompok.
- c. Melakukan penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok tentang apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.
- d. Melakukan pertahapan kegiatan konseling kelompok.
- e. Memberikan penilaian segera hasil layanan konseling kelompok.
- f. Melakukan tindakan lanjut layanan konseling kelompok.²³

Selanjutnya menurut Prayitno, anggota kelompok dalam konseling kelompok memiliki peranan sebagai berikut:

- a. Membantu terbinaanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- c. Berusaha agar apa yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- f. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- g. Berusaha membantu anggota lain.
- h. Member kesempatan kepada anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- i. Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.²⁴

²³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, 180.

²⁴ Prayitno, *Layanan L6-L7*, 32.

5. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok yang dibahas adalah masalah pribadi seseorang khususnya masalah pribadi anggota kelompok. Oleh karena itu asas yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok antara lain:

a. Asas kerahasiaan

Semua data atau keterangan yang diperoleh dari semua anggota harus dirahasiakan dan tidak boleh diketahui oleh orang lain,.

b. Asas kesukarelaan

Agar semua anggota kelompok secara sukarela dan tidak secara terpaksa dapat mengemukakan permasalahannya, perasaannya serta aktif dalam pengentasan masalah yang muncul dalam kelompoknya.

c. Asas keterbukaan

Dengan terus terang setiap anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahannya tanpa ditutup-tutupi. Asas kegiatan, artinya semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam upaya pengentasan masalah yang muncul dalam kelompok.

d. Asas kenormatifan

Dalam membantu pengentasan masalah disadari dengan rasa keikhlasan, rasa empati dan rasa tanggung jawab.²⁵

6. Teknik Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, salah satunya teknik umum. Teknik umum ialah teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan

²⁵ Imam Sampurno, "Penerapan Konseling Kelompok Terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa Di SMA Negeri 9 Medan," (Disertasi, UIN Sumatera Utara Medan, 2018), 27.

layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:

- 1) Komunikasi multi arah secara efektif dan terbuka.
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pembangunan argumentasi.
- 3) Dorongan minimal untuk menentapkan respon aktivitas kelompok.
- 4) Penjelasan, pendalaman, pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.²⁶

7. Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling.²⁷ Berikut adalah uraiannya:

a. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan.²⁸

b. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-

²⁶ Tohirin, *bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah (Berbasis Integrasi)*, 182.

²⁷ Djaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 129-130.

²⁸ Desna Fitria, "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," (Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2021), 20.

aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

c. Tahap Transisi

Tahap ini disebut Prayitno sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing masing anggota sehingga masalah tersebut dapat pula terjadi kecemasan, restisensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

d. Tahap Kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok dan diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar-anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

e. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhira kegiatan, Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

f. Pasca-Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

B. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

1. Pengertian *Cognitive Behavior Therapy*

Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus – Kognisi – Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses *cognitive* akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.²⁹

Cognitive Behaviour Therapy merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam modifikasi perilaku. Modifikasi yang dimaksud adalah mengarahkan pada tujuan-tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Asumsi dasar dari perspektif *cognitive behavioural* ini adalah bahwa sebagian besar permasalahan perilaku, kognisi, dan emosi merupakan hasil dari pembelajaran dan dapat diubah dengan adanya pembelajaran baru.³⁰

Spiegler & Guevremont menyatakan bahwa CBT merupakan psikoterapi yang berfokus pada kognisi yang dimodifikasi secara langsung, yaitu ketika individu mengubah pikiran maladaptifnya (*maladaptive thought*) maka secara tidak langsung juga mengubah tingkah lakunya yang tampak (*overt action*).³¹

Sedangkan Juntuka Nurihsan dan Erwina berpendapat bahwa konseling kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah suatu proses yang dilakukan beberapa orang dalam situasi kelompok untuk

²⁹ Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, (Jakarta: Kreatif Media Jakarta, 2003), 6.

³⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), 193-194.

³¹ Elna Yuslaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2013):19, <https://media.neliti.com/media/publications/127045-ID-penerapan-cognitive-behavior-therapy-cbt.pdf>.

membantu mengentaskan dan mencegah masalah yang dihadapi oleh masing-masing anggota dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptif yang timbul akibat pola pikir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku yang adaptif, sehingga permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dapat terselesaikan dengan tahap perkembangannya.³²

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* adalah jenis psikoterapi yang membantu orang belajar bagaimana mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang merusak atau mengganggu yang berdampak negatif pada perilaku dan emosi mereka.

2. Tujuan *Cognitive Behaviour Therapy*

Tujuan CBT adalah mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis atau konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran yang tiba-tiba, yang mungkin dapat dipergunakan untuk merubah klien. Beck (dalam Spiegler & Guevremont) menyatakan bahwa salah satu tujuan CBT adalah untuk membantu individu dalam mengubah pemikiran atau kognisi yang irasional menjadi pemikiran yang lebih rasional.³³

Corey menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka

³² Sinta Setiyana, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik," (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018), 16-17.

³³ Sulistianingsih dan Dian Widiartari, "Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan," *Jurnal Caution : Konseling dan Pendidikan* 1, no. 1 (2020): 61,

Doi <https://doi.org/10.47453/coution.v1i1.83>.

menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber *pada core belief*. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative menjadi adaptif.³⁴

Dari beberapa penjelasan tersebut dapat dinyatakan tujuan dari CBT yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan CBT diharapkan dapat membantu konseli dalam menelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

3. Prinsip-prinsip *Cognitive Behaviour Therapy*

Meskipun dalam pelaksanaan proses konseling harus disesuaikan dengan karakteristik dan permasalahan yang terjadi pada konseli, namun tentunya konselor harus memahami prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Hal ini dengan harapan konselor lebih memahami konsep dasar dan prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy*, serta mempermudah dalam perencanaan proses konseling dari setiap sesi serta dalam menentukan teknik-teknik yang akan digunakan dalam proses konseling. Adapun prinsip-prinsip yang ada pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) adalah sebagai berikut

- a. Prinsip 1: *Cognitive Behavior Therapy* berdasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
- b. Prinsip 2: *Cognitive Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.

³⁴ Linda Fitria, Dkk, "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 27.

- c. Prinsip 3: *Cognitive Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
- d. Prinsip 4: *Cognitive Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
- e. Prinsip 5: *Cognitive Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini.
- f. Prinsip 6: *Cognitive Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.
- g. Prinsip 7: *Cognitive Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas.
- h. Prinsip 8: Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur.
- i. Prinsip 9: *Cognitive Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
- j. Prinsip 10: *Cognitive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.³⁵

C. *Bullying*

1. Pengertian *Bullying*

Bullying adalah suatu tindakan perilaku yang dilakukan dengan cara menyakiti dalam bentuk fisik, verbal atau emosional psikologis oleh seseorang atau kelompok yang merasa lebih kuat kepada korban yang lebih lemah fisik ataupun mental secara berulang-ulang tanpa ada perlawanan dengan tujuan membuat orang menderita. *Bullying* merupakan masalah yang serius, karena dapat berdampak jangka panjang pada masalah psikologis yang berat, seperti rendahnya harga diri hingga depresi yang mendalam, agresif, dan *school refusal* atau

³⁵ Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*, 6-21.

anak menolak sekolah yang dapat menyebabkan putus sekolah.³⁶

Bullying berasal dari bahasa Inggris, yang asal katanya *bully* jika diartikan dalam bahasa Indonesia berarti menggertak atau mengganggu. *Bullying* secara umum juga diartikan sebagai perpeloncoan, penindasan, pengucilan, pemalakan, dan sebagainya. Menurut Komisi Nasional Perlindungan Anak, *bullying* adalah kekerasan fisik dan psikologis berjangka panjang yang dilakukan seseorang atau kelompok terhadap seseorang yang tidak mampu mempertahankan diri. *Bullying* dilakukan dalam situasi dimana ada hasrat untuk melukai, menakuti, atau membuat orang lain merasa tertekan, trauma, depresi, dan tak berdaya. *Bullying* kerap terjadi pada anak-anak hingga dewasa.³⁷

Menurut Olweus, *bullying* merupakan suatu perilaku negatif berulang yang bermaksud menyebabkan ketidaksenangan atau menyakitkan oleh orang lain, baik satu atau beberapa orang secara langsung terhadap seseorang yang tidak mampu melawannya.³⁸ Coloroso berpendapat, *bullying* merupakan tindakan intimidasi yang dilakukan secara berulang-ulang oleh pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah, dilakukan dengan sengaja dan bertujuan untuk melukai korbannya secara fisik maupun emosional.³⁹

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut pengertian *bullying* secara umum adalah segala macam tindakan yang bertujuan untuk melukai dan menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental secara

³⁶ Azri Ranuwaldy Sugma dan Pradana Chairy Azhar, "Sosialisasi Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik MAS Al Maksu Stabat," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no.1 (April 2020): 33,

<https://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jpkm/article/view/57>.

³⁷ Chakrawati Fitria, *Bullying Siapa Takut? Panduan untuk Mengatasi Bullying*, (Solo: Tiga serangkai, 2015), 11.

³⁸ Olweus, *Bullying at School*, (Australia: Blackwell, 1994), 9.

³⁹ Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi, 2007).

berulang-ulang. Tindakan ini dapat terjadi karena adanya penyalahgunaan kekuasaan atau kekuatan kepada orang yang lebih lemah atau orang yang dibenci oleh pelaku.

2. Jenis-jenis *Bullying*

Coloroso menjelaskan bullying dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu:

a. *Bullying* Fisik

Penindasan fisik merupakan 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. Jenis penindasan secara fisik diantaranya adalah memukul, mencekik, menyikut, meninju, menendang, menggigit, mencakar, serta meludahi anak yang ditindas hingga ke posisi yang menyakitkan, serta merusak dan menghancurkan pakaian serta barang-barang milik anak yang tertindas.

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. Penindasan verbal dapat diteriakkan di taman bermain bercampur dengan hingar-bingar yang terdengar oleh pengawas, diabaikan karena hanya dianggap sebagai dialog yang bodoh dan tidak simpatik di antara teman sebaya. Penindasan verbal dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritik kejam, penghinaan, dan pernyataan-pernyataan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual. Selain itu, penindasan verbal dapat berupa telepon yang kasar, ancaman kekerasan, tuduhan-tuduhan yang tidak benar, serta gosip yang tidak baik.

c. *Bullying* Relasional

Jenis ini paling sulit dideteksi dari luar. Penindasan relasional adalah pelemahan harga diri si korban penindasan secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Penghindaran, suatu tindakan penyingkiran, adalah alat penindasan yang terkuat. Anak yang digunjingkan mungkin akan tidak mendengar gosip itu, namun tetap akan mengalami efeknya. Penindasan relasional dapat digunakan untuk mengasingkan atau menolak seorang teman atau secara sengaja ditujukan untuk merusak persahabatan. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar.

d. *Cyber Bullying*

Ini adalah bentuk *bullying* yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. Pada intinya adalah korban terus menerus mendapatkan pesan negative dari pelaku *bullying* baik dari sms, pesan di internet dan media sosial lainnya. Bentuknya seperti, mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar, meninggalkan pesan *voicemail* yang kejam, menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*), membuat website yang memalukan bagi si korban, si korban dihindarkan atau dijauhi dari chat room dan lainnya, dan “*happy slapping*” – yaitu video yang berisi dimana si korban dipermalukan.⁴⁰

⁴⁰ Herlyssa, Nina Primasari, dan Qhistya Rizka Alhaq, “Perilaku Teman Sebaya Meningkatkan Kejadian *Bullying* Pada Remaja,” *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* 2, no 1 (April 2022): 113, <https://ifi-bekasi.e-journal.id/jfki/article/download/74/36/>.

3. Karakteristik Korban dan Pelaku *Bullying*

Menurut Olweus karakteristik dari para korban *bullying* (*victims*) adalah korban merupakan individu yang pasif, cemas, lemah, kurang percaya diri, kurang populer dan memiliki harga diri yang rendah. Korban tipikal *bullying* juga biasanya adalah anak-anak atau remaja yang pencemas, yang secara sosial menarik diri, terkucil dari kelompok sebayanya dan secara fisik lebih lemah dibandingkan kebanyakan teman sebayanya. Sedangkan pelaku *bullying* biasanya kuat, dominan dan asertif dan biasanya pelaku juga memperlihatkan perilaku agresif terhadap orang tua, guru, dan orang-orang dewasa lainnya. Sedangkan menurut Olweus pelaku *bullying* biasanya kuat, agresif, impulsif, menunjukkan kebutuhan atau keinginan untuk mendominasi dan memperlihatkan kekerasan.⁴¹

Umumnya anak atau remaja korban *bullying* adalah anak yang pencemas, mudah gugup, selalu merasa tidak aman, pemalu, pendiam, self-esteem rendah, memiliki cacat fisik atau mental, masalah tingkah laku atau gangguan perkembangan neurologis. Sedangkan karakteristik anak atau remaja pelaku *bullying* adalah hiperaktif, agresif, destruktif, menikmati dominasi atas anak atau remaja lainnya, cenderung pemaarah, mudah tersinggung, dan memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi. Mereka juga cenderung sulit memproses informasi sosial sehingga sering menginterpretasikan secara keliru perilaku anak atau remaja lain sebagai perilaku bermusuhan juga saat sikap permusuhan itu ditujukan pada anak atau remaja lain.

⁴¹ M. Maburur Haslan, Dahlan, dan Yuliatin, "Perilaku Perundungan (Bullying) dan Dampaknya Bagi Anak Usia Sekolah," *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman* 7, no. 2 (2020):169, <https://juridiksiam.unram.ac.id/index.php/juridiksiam>.

4. Faktor Penyebab Terjadinya *Bullying*

Penyebab tindakan bullying tidak terlepas dari sekolah, anak-anak sebagai pelaku bullying akan mendapat penguatan terhadap perilaku mereka apabila pihak sekolah sering mengabaikan perilaku bullying. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi seorang anak berkembang menjadi pelaku *bullying*. Faktor-faktor tersebut termasuk faktor biologis, pengaruh keluarga, teman, dan lingkungan.

a. Faktor Individu

Terdapat dua kelompok individu yang terlibat secara langsung dalam peristiwa bullying, yaitu pelaku *bullying* dan korban *bullying*. Ciri kepribadian dan sikap seseorang individu mungkin menjadi penyebab kepada suatu perilaku *bullying*.

b. Faktor Keluarga

Latar belakang keluarga turut memainkan peranan yang penting dalam membentuk perilaku *bullying*. Orang tua yang sering bertengkar atau berkelahi cenderung membentuk anak-anak yang beresiko untuk menjadi lebih agresif. Penggunaan kekerasan dan tindakan yang berlebihan dalam usaha mendisiplinkan anak-anak oleh orang tua, pengasuh, dan guru secara tidak langsung, mendorong perilaku bullying di kalangan anak-anak. Anak-anak yang mendapat kasih sayang yang kurang, didikan yang tidak sempurna dan kurangnya pengukuhan yang positif, berpotensi untuk menjadi pelaku *bullying*.

c. Faktor Teman Sebaya

Verlinden mengungkapkan teman sebaya memainkan peranan yang tidak kurang pentingnya terhadap perkembangan dan pengukuhan tingkah laku *bullying*, sikap anti sosial dan tingkah laku devian lain di kalangan anak-anak. Kehadiran teman sebaya sebagai pengamat, secara tidak langsung, membantu pelaku *bullying* memperoleh dukungan kuasa, popularitas,

dan status. Dalam banyak kasus, saksi atau teman sebaya yang melihat, umumnya mengambil sikap berdiam diri dan tidak mau campur tangan.

d. Faktor Sekolah

Pearce dan Thompson mengungkapkan lingkungan, praktik dan kebijakan sekolah mempengaruhi aktivitas, tingkah laku, serta interaksi pelajar di sekolah. Rasa aman dan dihargai merupakan dasar kepada pencapaian akademik yang tinggi di sekolah. Jika hal ini tidak dipenuhi, maka pelajar mungkin bertindak untuk mengontrol lingkungan mereka dengan melakukan tingkah laku anti sosial seperti melakukan *bullying* terhadap orang lain. Manajemen dan pengawasan disiplin sekolah yang lemah akan mengakibatkan lahirnya tingkah laku *bullying* di sekolah.

e. Faktor Media

Paparan aksi kekerasan yang sering ditayangkan oleh televisi dan media elektronik akan mempengaruhi tingkah laku kekerasan anak-anak dan remaja.

f. Faktor *Self-Control*

Sebuah penelitian dengan sampel 1315 orang pelajar sekolah yang dilakukan oleh Unnever & Cornell tentang pengaruh kontrol diri yang rendah dan ADHD menyimpulkan bahwa kontrol diri mempengaruhi korban *bullying* melalui interaksi dengan jenis kelamin dan ukuran besar badan, serta kekuatan. Penelitian mereka juga berkesimpulan bahwa kontrol diri yang rendah dan ADHD merupakan faktor kritis yang menyumbang kepada perilaku *bullying* dan menjadi korban *bullying*.⁴²

⁴² Husmiati Yusuf dan Adi Fahrudin, "Perilaku Bullying : Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial," *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 2 (Oktober 2012): 3-5, <https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.10>.

5. Dampak *Bullying* Terhadap Peserta Didik

Bullying akan menimbulkan dampak yang sangat merugikan tidak hanya bagi korban, tetapi juga bagi pelakunya. Menurut Coloroso, pelaku *bullying* akan terperangkap dalam peran sebagai pelaku *bullying*, mereka tidak dapat mengembangkan hubungan yang sehat, kurang cakap dalam memandang sesuatu dari perspektif lain, tidak memiliki empati, serta menganggap bahwa dirinya kuat dan disukai sehingga dapat mempengaruhi pola hubungan sosialnya dimasa yang akan datang. Sementara dampak negatif bagi korbannya adalah akan timbul perasaan depresi dan marah. Mereka marah terhadap diri sendiri, pelaku *bullying*, orang dewasa dan orang-orang disekitarnya karena tidak dapat atau tidak mau menolongnya. Hal tersebut kemudian mulai mempengaruhi prestasi akademik para korbannya. Mereka mungkin akan mundur lebih jauh lagi kedalam persaingan karena tidak mampu mengontrol hidupnya dengan cara-cara yang konstruktif.⁴³

Sedangkan Novrian mengemukakan dampak yang timbul akibat *bullying* bagi peserta didik dari korban *bullying*, pelaku, serta yang menyaksikanya pada umumnya antara lain:

- a. Bagi korban, dampak *bullying* dari korban yaitu mempengaruhi konsentrasi dalam belajar di sekolah, mempengaruhi kepercayaan diri dan menghindari karena korban selalu takut dan khawatir selain itu korban mengalami depresi dan merasa tidak bisa membantu dirinya. Sampai ada yang berpikir bunuh diri lah yang dapat menyelesaikan masalah.
- b. Bagi pelaku *bullying*, mempunyai tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi, dengan ini memberi mereka kepribadian yang kuat kurang

⁴³ Coloroso, B, *Penindas, Tertindas dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Pra sekolah hingga SMU. Alih bahasa: Santi Indra Astuti*, (Jakarta: Serambi, 2004), 86.

empati dan menyebabkan mereka lepas kendali memiliki keinginan untuk mengontrol segala sesuatu agar merasa berkuasa dan bila pelaku di diamankan tanpa campur tangan dari pihak lain maka dapat menyebabkan terbentuknya perilaku lain seperti penyalagunaan kekuasaan pada teman-teman mereka serta dapat melakukan tindakan yang disebut perilaku *bullying*.

- c. Bagi siswa yang menonton, dampak *bullying* bagi siswa yang melihat *bullying* sebagai perilaku yang dapat diterima secara sosial. Dalam situasi ini siswa mungkin akan bergabung dengan pelaku karena takut nanti akan menjadi target berikutnya yang *dibully* dan beberapa lainnya hanya duduk tanpa melakukan apa-apa mereka hanya sekedar menyaksikan apa yang dilakukan oleh teman sebaya.⁴⁴

D. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis atau dugaan sementara dari penelitian ini adalah:

1. Jika H_0 diterima maka konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* tidak berpengaruh signifikan terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.
2. Jika H_a diterima maka konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan perilaku *bullying* verbal peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Bangunrejo.

⁴⁴ Novrian, A, "Hubungan Antara Fungsi Keluarga dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Remaja Muslim Kelas IX SMP Negeri 3 Palembang," (Disertasi, UIN Raden Fatah Palembang, 2017), 50-51.



DAFTAR RUJUKAN

- Al-Hikmah, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Cv Penerbit Diponegoro. 2015.
- Azri Ranuwaldy Sugma dan Pradana Chairy Azhar, "Sosialisasi Dampak Bullying Terhadap Peserta Didik MAS Al Maksum Stabat," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1,no.1 (April 2020), <https://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jpkm/article/view/57>.
- Barbara Coloroso, *Stop Bullying (Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU)*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi. 2007.
- BBC News Indonesia, "Kasus siswa bakar sekolah di Temanggung, karena diduga sering dirundung Bullying di Indonesia sudah mengkhawatirkan," Bbc.com, 2023, <https://www.bbc.com/indonesia/articles/cd1n7m1xezdo>.
- Ceria Hermina dan Dyta Setiawati Hariyono, "Kajian Metode Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Yang Berhadapan dengan Hukum", *Psycho Idea*, no. 2 (2018), [Https://jurnal.nasional.ump.ac.id](https://jurnal.nasional.ump.ac.id).
- Coloroso, B, *Penindas, Tertindas dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Pra sekolah hingga SMU. Alih bahasa: Santi Indra Astuti*. Jakarta: Serambi. 2004.
- Chakrawati Fitria, *Bullying Siapa Takut? Panduan untuk Mengatasi Bullying*. Solo: Tiga serangkai. 2015.
- Desna Fitria, "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,” (Disertasi, UIN Raden Intan Lampung, 2021)

Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok*. Jakarta: Deepublish. 2020.

Djaali, *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. 2008.

Elna Yuslaini Siregar dan Rodiatul Hasanah Siregar, “Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction,” *Jurnal Psikologi* 9, no. 1 (2013), <https://media.neliti.com/media/publications/127045-ID-penerapan-cognitive-behavior-therapy-cbt.pdf>.

Erhamwilda, *Konseling Islami*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2009.

Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama. 2005.

Herlyssa, Nina Primasari, dan Qhistya Rizka Alhaq, “Perilaku Teman Sebaya Meningkatkan Kejadian *Bullying* Pada Remaja,” *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* 2, no 1 (April 2022), <https://ifi-bekasi.e-journal.id/jfki/article/download/74/36/>.

Husmiati Yusuf dan Adi Fahrudin, “Perilaku Bullying : Asesmen Multidimensi dan Intervensi Sosial,” *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 2 (Oktober 2012), <https://doi.org/10.14710/jpu.11.2.10>.

Imam Sampurno, “Penerapan Konseling Kelompok Terhadap Pembentukan Konsep Diri Siswa Di SMA Negeri 9 Medan,” (Disertasi, UIN Sumatera Utara Medan, 2018)

Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group. 2011.

- Kasandra Oemardi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media Jakarta. 2003.
- Kurnanto, *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta. 2013.
- Linda Fitria, Dkk, "Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 10, no. 1 (2020).
- Muhammad Mabur Haslan, Dahlan, dan Yuliatin, "Perilaku Perundungan (Bullying) dan Dampaknya Bagi Anak Usia Sekolah," *Jurnal Pendidikan Sosial Keberagaman* 7, no. 2 (2020), <https://juridiksiam.unram.ac.id/index.php/juridiksiam>.
- Muri Yusuf, *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press. 2013.
- Olweus, *Bullying at School*. Australia: Blackwell. 1994.
- Prayitno, *Layanan L6-L7*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Negeri Padang: 2004.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1999.
- Sinta Setiyana, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik," (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018)
- Siska Dwi Paramitha, "Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang," *Jurnal Hasil Penelitian* 4, no. 1 (2019), Doi: 10.32923/sci.v4i1.1015.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta. 2017.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta. 2002.
- Sulistianingsih dan Dian Widiyanti, “Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan,” *Jurnal Couston : Konseling dan Pendidikan* 1, no. 1 (2020), Doi <https://doi.org/10.47453/couston.v1i1.83>.
- Sutrisno Hadi, *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset. 1991.
- Takhir Saputra, *Pendidikan Pasca Konflik*. Yogyakarta: Ikis Printing Cemerlang. 2013.
- Tiqah Aqilah, “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Bibliokonseling untuk Mengurangi Perilaku Bullying di MTSN 1 Banda Aceh,” (Disertasi, UIN Ar-Raniry Darussalam, 2023)
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah*. Pekanbaru: Raja Grafindo Persada. 2007.
- Tresita Eriliana, “Efektivitas layanan informasi dengan menggunakan media audio-visual untuk mencegah perilaku bullying pada peserta didik kelas VIII Mts Muhammadiyah Bandar Lampung,” (Disertasi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017)
- Triana Asih, “Perkembangan Tingkat Kognitif Peserta Didik Di Kota Metro,” *Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi* 2, no. 1 (2018), <http://jurnal.umpalembang.ac.id/index.php/dikbi>.

Uli Sahara dan Nurul Faqih Isro'I, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar," *Indonesian Journal of Counseling and Education* 1, no. 2 (2020), Doi: <https://doi.org/10.32923/ijoce.v1i2.1964>.

