

**PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
DALAM KONSELING KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF VERBAL
(Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang
Tahun Pelajaran 2019/2020)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

OLEH

**ROSINA SAKA
No. Regis : 111 13 055**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

KUPANG

2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 24 Juni 2020.

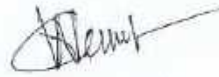
Oleh

Pembimbing I



P. John G. Salu, SVD, MA

Pembimbing II



Drs. Wens Nagul, M. Pd, kons.

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

NIDN : 0815 05660 2

Mengesahkan

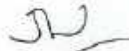
Dekan FKIP Unika Widya Mandira



Dr. Damianus Talok, MA

Skripsi ini telah dipertanggung jawabkan di hadapan panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 29 Juni 2020.

Panitia Penguji



P. John G. Salu, SVD, MA.
Ketua



Drs. Wens Nagul, M. Pd, kons.
Sekretaris



Dra. Rosa M. Bulor, M. Pd.
Penguji I



Drs. Yohanes Demon, M. Si.
Penguji II



P. John G. Salu, SVD, MA.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Serahkanlah hidupmu kepada Tuhan dan percayalah kepada-Nya,

dan Ia akan bertindak

(Mazmur 37:5)

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak tercinta Gaspar Tmaneak dan Ibu
tercinta Dominggas Bano.
2. Almamaterku tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal (studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang, tahun pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang, tahun pelajaran 2019/2020? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu penulis menyelesaikan administrasi penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai ketua program studi bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memberikan surat permohonan izin penelitian kepada penulis.

3. P. John G. Salu, SVD, MA. sebagai pembimbing I, yang dengan segala kesabaran dan telah meluangkan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Wens Nagul, M. Pd, kons. sebagai pembimbing II, yang dengan segala kesabaran dan telah meluangkan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Pater, bruder, bapak/ibu dosen pada program studi bimbingan dan konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Martini A. Setu, ST. sebagai pegawai tata usaha pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Johanes Suni, S. Pd, M. Pd. selaku kepala SMP Negeri 4 Kupang yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
8. Bapak Yusuf Nesimnasi, S. Pd. selaku guru BK di SMP Negeri 4 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian di sekolah asuhannya.
9. Siswa-siswi kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam memberikan data yang dibutuhkan.
10. Suami tercinta Emanuel Nabu yang telah membantu dan memberikan semangat serta dukungan selama proses penyelesaian skripsi.

11. Oma tercinta Katarina Abu dan seluruh keluarga Monemnasi dan Tmanek yang telah mendoakan, mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan 2013, yang selalu memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan penulis guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Juni 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal. (studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok efektif mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas XI^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas XI^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen. Teknik analisis data berdasarkan analisis pra-eksperimen subjek tunggal atau *Single Subject Design* (SSD) model A-B-A. Teknik ini digunakan untuk membandingkan perolehan skor setiap subjek penelitian pada tahap sebelum perlakuan yaitu *fase baseline 1* (A1) dan *baseline 2* (A2) setelah perlakuan (*treatment*) lalu menggambarannya dalam bentuk grafik. Komponen yang dianalisis meliputi kecenderungan/*tren stabilitas* perubahan level yang terjadi pada *fase baseline 1* (A1) dan *fase baseline 2* (A2). Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas IX^A SMP Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020, yang dibuktikan dengan *trend stabilitas* yang cenderung meningkat pada *fase baseline 1* (A1), dan cenderung menurun pada *fase baseline 2* (A2).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada:

- 1) Kepala sekolah selaku penanggung jawab sekolah, diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah untuk mendampingi siswa dalam mengurangi perilaku agresif verbal siswa di sekolah.
- 2). Guru bimbingan dan konseling, diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan konseling kelompok kepada siswa yang mengalami perilaku agresif verbal.
- 3). Siswa, diharapkan agar lebih aktif mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang disediakan di sekolah untuk mengurangi perilaku agresif verbal.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Batasan Istilah / Definisi Konseptual.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian.....	6
1. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	6
a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	7
b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
c. Permasalahan dengan Restrukturisasi Kognitif.....	9
d. Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	12
e. Indikator Keberhasilan	12
2. Konseling Kelompok.....	13
a. Pengertian Konseling Kelompok.....	13
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	13
c. Fungsi Konseling Kelompok.....	15
d. Asas-asas Konseling Kelompok.....	16
e. Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	17
f. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok.....	26
3. Perilaku Agresif Verbal.....	29
a. Pengertian Perilaku Agresif Verbal.....	30
b. Jenis-jenis Perilaku Agresif Verbal.....	31
c. Ciri-ciri Perilaku Agresif Verbal.....	32
d. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif Verbal.....	34
e. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif Verbal.....	35

f. Dampak Perilaku Agresif Verbal.....	36
g. Mengendalikan Perilaku Agresif Verbal.....	37
B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	36
C. Kerangka Konseptual.....	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	44
B. Tempat dan Waktu.....	46
C. Populasi dan Sampel.....	47
D. Definisi Operasional Variabel.....	48
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Fase penelitian dan Prosedur Intervensi.....	52
G. Teknik Analisis Data.....	54

BAB IV : PENGUMPULAN DATA DAN INTERPRETASI DATA PENELITIAN

A. Pengumpulan Data.....	57
B. Persiapan Administrasi.....	60
C. Uji Efektivitas.....	120
D. Interpretasi Data.....	143

BAB V : PENUTUP

A. Simpulan.....	145
B. Saran.....	146

DAFTAR PUSTAKA.....	147
---------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Subjek H. R.....</i>	66
Tabel 4.2 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Subjek O. U.....</i>	73
Tabel 4.3 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Subjek R. F.....</i>	79
Tabel 4.4 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Subjek Y. S.....</i>	86
Tabel 4.5 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Subjek H. R.....</i>	98
Tabel 4.6 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Subjek O. U.....</i>	104
Tabel 4.7 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Subjek R. F.....</i>	109
Tabel 4.8 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Subjek Y. S.....</i>	115
Tabel 4.9 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Menghina Subjek H. R	120
Tabel 4.10 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Memarahi Subjek H. R	122
Tabel 4.11 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Mengancam Subjek H. R.....	124
Tabel 4.12:	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Menghina Subjek O. U.....	126

Tabel 4.13 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Memarahi Subjek O.U.....	128
Tabel 4.14 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Mengancam Subjek O. U.....	129
Tabel 4.15 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Menghina Subjek R.F.....	131
Tabel 4.16 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Memarahi Subjek R. F.....	133
Tabel 4.17 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Mengancam Subjek R. F.....	135
Tabel 4.18 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Menghina Subjek Y.S	137
Tabel 4.19 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Memarahi Subjek Y. S.....	139
Tabel 4.20 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Mengancam Subjek Y. S.....	140

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Observasi Perilaku Agresif Verbal Siswa Kelas IX^A.
- Lampiran 2 : Hasil Observasi Perilaku Agresif Verbal fase baseline 1 (A1) dan fase baseline 2 (A2)
- Lampiran 3 : Pedoman Pelaksanaan Penerapan Teknik *Restrukturisasi kognitif* dalam Konseling Kelompok
- Lampiran 4 : Deskripsi Pelaksanaan Penerapan Teknik *Restrukturisasi Kognitif* dalam Konseling Kelompok
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketuan Program Studi Bimbingan dan Konseling kepada Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira kepada Kepala SMP Negeri 4 Kupang
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kepala SMP Negeri 4 Kupang

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Menghina</i> Subjek H. R.....	68
Grafik 4.2 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Memarahi</i> Subjek H.R.....	70
Grafik 4.3 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Mengancam</i> Subjek H.R.....	72
Grafik 4.4 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Menghina</i> Subjek O.U.....	74
Grafik 4.5 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Memarahi</i> Subjek O.U.....	76
Grafik 4.6 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Mengancam</i> Subjek O.U.....	78
Grafik 4.7 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Menghina</i> Subjek R.F.....	81
Grafik 4.8 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Memarahi</i> Subjek R.F.....	83
Grafik 4.9 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Mengancam</i> Subjek R.F.....	85
Grafik 4.10 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Menghina</i> Subjek Y.S.....	88
Grafik 4.11 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Memarahi</i> Subjek Y.S.....	90
Grafik 4.12 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1 (A1) Perilaku Mengancam</i> Subjek Y.S.....	92

Grafik 4.13 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Menghina</i> Subjek H.R.....	99
Grafik 4.14 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Memarahi</i> Subjek H.R.....	101
Grafik 4.15 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Mengancam</i> Subjek H.R.....	103
Grafik 4.16 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Menghina</i> Subjek O.U.....	105
Grafik 4.17 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Memarahi</i> Subjek O.U.....	107
Grafik 4.18 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Mengancam</i> Subjek O.U.....	108
Grafik 4.19 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Menghina</i> Subjek R.F.....	111
Grafik 4.20 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Memarahi</i> Subjek R.F.....	112
Grafik 4.21 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Mengancam</i> Subjek R.F.....	114
Grafik 4.22 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Menghina</i> Subjek Y.S.....	116
Grafik 4.23 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Memarahi</i> Subjek Y.S.....	118
Grafik 4.24 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2 (A2) Perilaku Mengancam</i> Subjek Y.S.....	119

Grafik 4.25 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase Baseline 2</i> (A2) Perilaku Menghina Subjek H.R.....	121
Grafik 4.26 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase Baseline 2</i> (A2) Perilaku Memarahi Subjek H.R.....	123
Grafik 4.27 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Mengancam Subjek H.R.....	125
Grafik 4.28 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Menghina Subjek O.U.....	127
Grafik 4.29 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Memarahi Subjek O.U.....	129
Grafik 4.30 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Mengancam Subjek O.U.....	131
Grafik 4.31 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Menghina Subjek R.F.....	133
Grafik 4.32 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Memarahi Subjek R.F.....	134
Grafik 4.33 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Mengancam Subjek R.F.....	136
Grafik 4.34 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Menghina Subjek Y.S.....	138
Grafik 4.35 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Memarahi Subjek Y.S.....	140
Grafik 4.36 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase baseline 1</i> (A1) dan <i>Fase baseline 2</i> (A2) Perilaku Mengancam Subjek Y.S.....	142