

**PENGUNAAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
MELALUI KONSELING KELOMPOK
UNTUK MENGURANGI PERILAKU BULLYING**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

**MALVINA KIRANTI MAWARNI DHIU
NIM : 111 16 026**

**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 untuk diuji pada hari/ tanggal Kamis, 29 April 2021

Oleh :

Pembimbing I

Dra. Matilda P. Bone, M. Pd
NIDN. 0818066201

Pembimbing II

Br. Kristinus Sembiring, SVD, M. Pd
NIDN. 0810118202

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Dra. Maria Erlinda, M. Pd
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP UNWIRA

Dr. Damianus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah di pertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 (S-1) pada hari/tanggal ..Kamis...23 April 2021

Panitia Penguji



Drs. Matilda P. Bone, M. Pd

Ketua



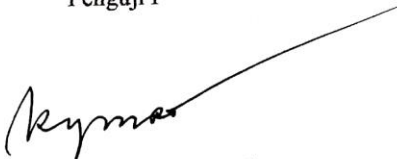
Br. Kristinus Sembiring, SVD, M. Pd

Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M. Pd. Kons

Penguji I



Drs. Kristianus Manek, M. Sc

Penguji II



Dra. Matilda P. Bone, M. Pd

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Salah satu nikmat yang paling disyukuri adalah masih dikelilingi
oleh orang-orang baik. (Refleksi Pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku tercinta ayahanda Yosep Philipus Ngey dan ibunda Asih Winarsih.
2. Adik-adikku terkasih Dini, Ambar dan Sekar.
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala berkat, bimbingan dan tuntunan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul kajian teoritis tentang penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.

Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yakni mengapa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku bullying, bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok mengurangi perilaku bullying, dan apakah teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku bullying.

Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying, mengetahui proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku bullying, dan mengetahui efektifitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.

Proses penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran, dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA selaku Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, yang telah memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan dukungan dan arahan bagi mahasiswa untuk penulisan skripsi.
3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd selaku pembimbing I dan Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk memperbaiki skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen pada program studi bimbingan dan konseling yang telah membantu penulis selama berada di bangku kuliah.
6. Kedua orang tua, ayahanda Yoseph Philipus Ngey Lawe dan ibunda tercinta Asih Winarsih yang selalu memberikan dukungan moril dan materil kepada penulis.

7. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan dan konseling angkatan 2016 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membutuhkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini.

Kupang,....Desember 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying. Masalah yang dibahas dalam skripsi ini yakni: (1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku bullying? (2) Bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok mengurangi perilaku bullying? (3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku bullying? Tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui:

(1) Alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying. (2) Proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying. (3) Efektifitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying. Penulisan skripsi ini menggunakan metode kajian studi kepustakaan. Objek kajian dalam skripsi ini adalah teknik restrukturisasi kognitif, konseling kelompok dan perilaku bullying. Hasil kajian dalam skripsi ini menunjukkan bahwa teknik ini digunakan untuk mengubah persepsi atau kognisi seseorang yang salah atau irasional menjadi rasional. Selain itu juga konseli mampu menetapkan hubungan antara persepsi dan kognisinya yang dapat merusak dirinya sendiri dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut menjadi rasional agar konseli lebih mampu meningkatkan diri. Begitu pula dengan perilaku bullying yang dilakukan oleh seseorang terhadap korbannya, pelaku bullying memiliki pikiran yang irasional pada dirinya. Ia menganggap bahwa dirinya lebih hebat dari orang lain sehingga bisa seenaknya melakukan tindakan kekerasan terhadap korbannya yang menyebabkan korbannya depresi dan hidup dengan ketakutan. Penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap, yakni: mengumpulkan informasi, membantu konseli menjadi sadar akan proses pemikirannya, memeriksa proses berpikir rasional konseli dan memberi bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli, membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya. Hasil kajian dan analisis dalam skripsi ini membuktikan bahwa penggunaan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok efektif mengurangi perilaku bullying. Hal ini didukung oleh artikel hasil penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa setelah diberikan treatment atau permodelan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, maka terjadi perubahan perilaku individu kearah yang positif. Berdasarkan hasil penulisan ini diharapkan kepada: (1) Pembaca: agar dapat menambah pengetahuan serta keterampilan dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying. (2) Pemerhati bidang bimbingan dan konseling: agar lebih menguasai dan memahami serta terampil menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku bullying, (3) Penulis agar lebih memahami dan menguasai proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku bullying.

ABSTRACT

Thesis title: The use of cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce bullying behavior. The problems discussed in this thesis are: (1) Why are cognitive restructuring techniques used to reduce bullying behavior? (2) How is the process of applying cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce bullying behavior? (3) Are cognitive restructuring techniques through group counseling effective in reducing bullying behavior? The purpose of writing this thesis is to find out: (1) Reasons for implementing cognitive restructuring techniques to reduce bullying behavior. (2) The process of applying cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce bullying behavior. (3) The effectiveness of the application of cognitive restructuring techniques through group counseling to reduce bullying behavior. The writing of this thesis uses the literature study method. The object of study in this thesis is cognitive restructuring techniques, group counseling and bullying behavior. The results of the study in this thesis show that this technique is used to change a person's wrong or irrational perception or cognition to become rational. In addition, the counselee is also able to establish a relationship between perception and cognition that can damage himself and change the perception or cognition to be rational so that the counselee is better able to improve himself. Likewise with bullying behavior carried out by someone against the victim, the bully has an irrational mind to him. He considers himself to be superior to other people so that he can arbitrarily commit acts of violence against his victims which causes them to become depressed and live with fear. The application of cognitive restructuring techniques through group counseling is carried out through several stages, namely: gathering information, helping the counselee become aware of his thought process, examining the counselee's rational thinking process and providing assistance to the counselee to evaluate the counselee's beliefs, helping the counselee learn to change his internal beliefs and assumptions. The results of the study and analysis in this thesis prove that the use of cognitive restructuring techniques through group counseling is effective in reducing bullying behavior. This is supported by articles of previous research results which have proven that after being given treatment or modeling using cognitive restructuring techniques, there is a change in individual behavior in a positive direction. Based on the results of this writing, it is expected that: (1) Readers: in order to increase their knowledge and skills in applying cognitive restructuring techniques to reduce bullying behavior. (2) Observers in the field of guidance and counseling: to better master and understand and be skilled at using cognitive restructuring techniques to reduce bullying behavior, (3) The author should better understand and master the process of implementing cognitive restructuring techniques through group guidance to reduce bullying behavior.

DAFTAR ISI

	Hal.
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORETIS	8
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif	8
1. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	8
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	10
3. Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	12
4. Indikator Keberhasilan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	18
B. Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2. Fungsi Konseling Kelompok.....	20
3. Tujuan Konseling Kelompok	20
4. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	21
5. Tahapan Konseling Kelompok.....	22
C. Perilaku Bullying.....	23
1. Pengertian Bullying	23
2. Bentuk-bentuk Perilaku Bullying	24

3. Penyebab Perilaku Bullying	26
D. Hasil Kajian yang Relevan	27
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Metode Kajian.....	37
B. Objek Kajian	88
C. Sumber Data.....	39
D. Jenis Data.....	40
E. Pembahasan Masalah.....	41
ix	
BAB IV PENUTUP	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang efektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP Plus Nurul Pamekasan.
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus.
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang teknik *cognitive restructuring* dan *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku bullying siswa.
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung.
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian tentang efektifitas layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII SMPN 22 Kota Bengkulu.