

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENGATASI KECEMASAN SISWA KORBAN
BULLYING DI SMP NEGERI 4 BEBANDEM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
Ni Luh Deantini
NIM 2111011007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

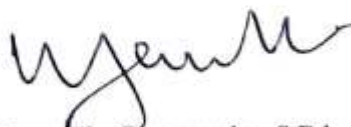
Menyetujui:

Pembimbing I,

A stylized signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., Kons.
NIP. 198208162008121002

Pembimbing II,

A stylized signature in black ink, featuring a series of connected loops and a long horizontal stroke.

Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199307012022031005

Skripsi oleh Ni Luh Deantini ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 05 Juni 2025

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons

Ketua

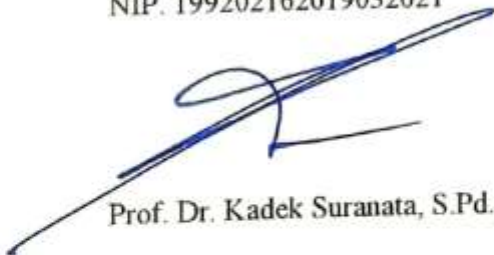
NIP. 195708011983031003



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd

Anggota

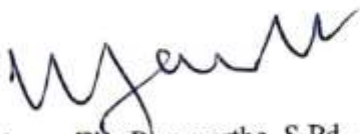
NIP. 199202162019032021



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons

Anggota

NIP. 198208162008121002



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.

Anggota

199307012022031005

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 16 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiananda, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan Siswa korban *Bullying* di SMP Negeri 4 Bebandem”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu pemenuhan syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis tentunya mendapatkan banyak bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran serta semangat yang diberikan selama penulis menyusun skripsi ini.
2. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan penulis masukan dan penyempurnaan skripsi ini.
3. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons selaku Dosen Penguji I penulis dalam ujian skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan bimbingan dalam melakukan perbaikan skripsi ini.
4. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji II saya dalam ujian skripsi ini yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan bimbingan dalam melakukan perbaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. I Wayan Lesmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan motivasi dan fasilitas yang telah diberikan.
7. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd.,S.T.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan atas arahan dan telah meluangkan waktu

dalam menyelesaikan segala bentuk administrasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan, motivasi dan penyelesaian segala bentuk administrasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih penulis ucapkan atas bimbingan yang telah diberikan selama penulis mengikuti studi dan telah memberikan bantuan dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini.
10. Kepala sekolah SMP Negeri 4 Bebandem yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
11. Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 4 Bebandem yang telah bersedia memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga tercinta Ni Komang Seriani (Ibu), I Nengah Wardana (Ayah), I Kadek Agus Suantara (Adik), serta keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan, doa, semangat kepada penulis, serta terima kasih terhadap dukungan baik itu secara material maupun spiritual yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada I Komang Sindu Wijana yang telah senantiasa memberikan dukungan kepada penulis serta tidak henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis selama perjalanan kuliah ini.

Kepada seluruh teman-teman yang senantiasa memberikan motivasi serta doanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Singaraja, 05 Juni 2025

Penulis,

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Korban Bullying di SMP Negeri 4 Bebandem” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepadasya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuandalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 17 Juli 2025



(Ni Luh Deantini)

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN TEORI	 8
2.1 Kecemasan.....	8
2.2 Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	14
2.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif	23
 BAB III METODE PENELITIAN	 30
3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Prosedur Pengembangan.....	30
3.3 Populasi dan Subjek Penelitian.....	33
3.4 Identifikasi Variabel	34
3.5 Definisi Variabel	35
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.2 Pembahasan Penelitian	82
4.3 Keterbatasan Penelitian	85
4.4 Implikasi Penelitian	85
 BAB V PENUTUP	87
4.1 Kesimpulan.....	87
4.2 Saran.....	90
 DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	94



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi- Kisi Instrumen AAF	38
Tabel 3. 2 Kuesioner Dass- 21	40
Tabel 3. 3 Skor Dass-21	41
Tabel 4. 1 Visual Buku Panduan.....	50
Tabel 4. 2 Biodata Pakar	56
Tabel 4. 3 Hasil Penilaian Pakar	56
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	57
Tabel 4. 5 Kategori Hasil Penghitungan CVI	59
Tabel 4. 6 Data Konseli 1.....	61
Tabel 4. 7 Data Konseli 2.....	62
Tabel 4. 8 Data Konseli 3.....	62
Tabel 4. 9 Penghitungan Kecenderungan Stabilitas.....	74
Tabel 4. 10 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 1	77
Tabel 4. 11 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 2	77
Tabel 4. 12 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 3	78
Tabel 4. 13 Hasil Kecenderungan Perubahan Arah	78
Tabel 4. 14 Hasil Perubahan Level	78
Tabel 4. 15 Hasil Overlap Data.....	79
Tabel 4. 16 Kriteria Overlap Data.....	79
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Intervensi Ranks	80
Tabel 4. 18 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Intervensi Test Statistics ^a	80
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Intervensi vs Baseline 2 Ranks	81
Tabel 4. 20 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Intervensi vs Baseline 2 Test Statistics ^a	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Bagan Kerangka Berpikir.....	29
Gambar 3. 1 SSR Model A-B-A	43
Gambar 4. 1 Grafik Data Konseli 1	63
Gambar 4. 2 Grafik Data Konseli 2	66
Gambar 4. 3 Grafik Data Konseli 3	68
Gambar 4. 4 Grafik Analisis Visual Gabungan	71
Gambar 4. 5 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 1	72
Gambar 4. 6 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 2	72
Gambar 4. 7 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 3	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	95
Lampiran 2 Surat Keterangan Sudah Penelitian	96
Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Validitas	97
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Judges 1	98
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Judges 2	101
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Judges 3	104
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Judges 4	107
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Judges 5	110
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	113
Lampiran 10 Buku Panduan.....	115

