

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING*
UNTUK MENURUNKAN KECENDERUNGAN
PERILAKU *BULLYING* PADA PESERTA DIDIK
KELAS X PERHOTELAN DI SMK NEGERI 2
SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

OLEH:

JOHNI HOTLAN SARAGIH

NIM 2111011025

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

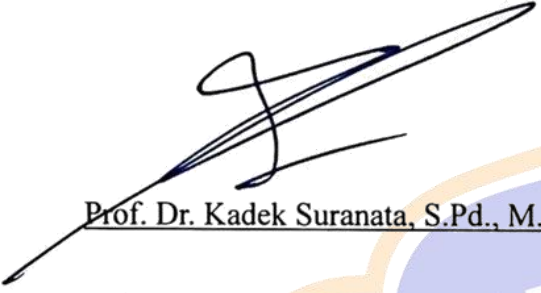
SKRIPSI

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



Skripsi oleh Johni Hotlan Saragih ini Telah
dipertahankan di depan dewan penguji pada
tanggal 10 Juli 2025

Dewan Penguji,



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

(Ketua)

NIP. 198104142006041001



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

(Anggota)

NIP. 198008012006042001



Prof. Dr. Nyoman Dantes

(Anggota)

NIP. 8828123419



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

(Anggota)

NIP. 198501232008122004

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat – syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada,

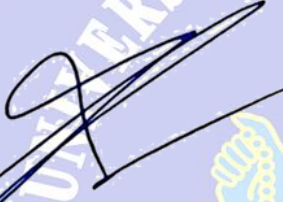
Hari : Kamis

Tanggal : 10 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


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

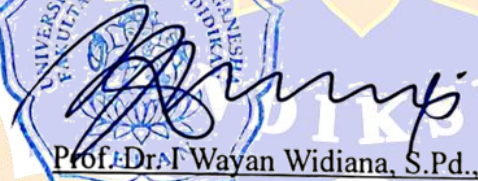

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198104142006041001

NIP. 198501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan


Prof. Dr. F. Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektifitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas X Perhotelan Di SMK Negeri 2 Singaraja ” 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 risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



MOTTO

Matius 21:22

**“DAN APA SAJA YANG KAMU MINTA DALAM DOA DENGAN PENUH
KEPERCAYAAN, KAMU AKAN MENERIMANYA.”**



PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Menurunkan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas X Perhotelan Di SMK Negeri 2 Singaraja”**

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak dibantu oleh pihak lain. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya atas bimbingan, bantuan dan informasinya kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes, sebagai pembimbing I skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan informasi, kecermatan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II sekaligus pembimbing akademik yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memberikan informasi, kecermatan dan motivasi selama penulisan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons sebagai penguji I, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd sebagai penguji II, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
5. Ibuk Ni Ketut Wisiani selaku kepala SMK Negeri 2 Singaraja beserta seluruh pegawai dan staff sekolah atas izin, penerimaan, arahan dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini

6. Guru BK SMK Negeri 2 Singaraja, Bu Suarsini, Bu Nita, Bu Komang, Bu Elin, Pak Dewa dan Pak agus yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan penelitian di sekolah.
7. Kedua orang tua penulis Bapak Mardison Saragih dan Ibu Rosanni sinaga yang sangat penulis sayangi dan banggakan, yang telah memberikan kasih sayang, dukungan materi, waktu dan pikiran serta doa-doa yang dipanjatkan, banyak membantu penulis, mendukung penulis, dan memberikan semangat, serta motivasi untuk menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha
8. Abang Ronaldo saragih & Istri Devi br Sagala, dan adik Haposan Saragih & Artha Saragih yang sangat penulis sayangi dan cintai, yang telah memberikan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha
9. Rouli Putri Lindes Situmorang, S.Si yang sangat penulis sayangi dan cintai. Sebagai pacar sekaligus senior yang berkompeten, penulis sangat dibantu dalam memberikan semangat, mengajari, mengingatkan dan menegur ketika ada kemalasan, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha.
10. Tante Rospide sinaga yang sangat penulis sayangi dan banggakan, yang selalu memberikan semangat motivasi dan dukungan baik materi dan pikiran yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha.
11. Kakak KTB kak Aris Joko Susilo yang sangat penulis teladani, yang telah memberikan motivasi, arahan, dukungan dan doa kepada penulis selama penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha.
12. Adik-adik Welzeen, Yohan, Andika dan Arnol yang sangat penulis sayangi, yang selalu membantu penulis, menghibur penulis dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha.

13. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya atas keterbatasan ilmu pengetahuan yang dimiliki, sehingga apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan semoga informasi yang terkandung dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Singaraja, 1 Juli 2025

Penulis

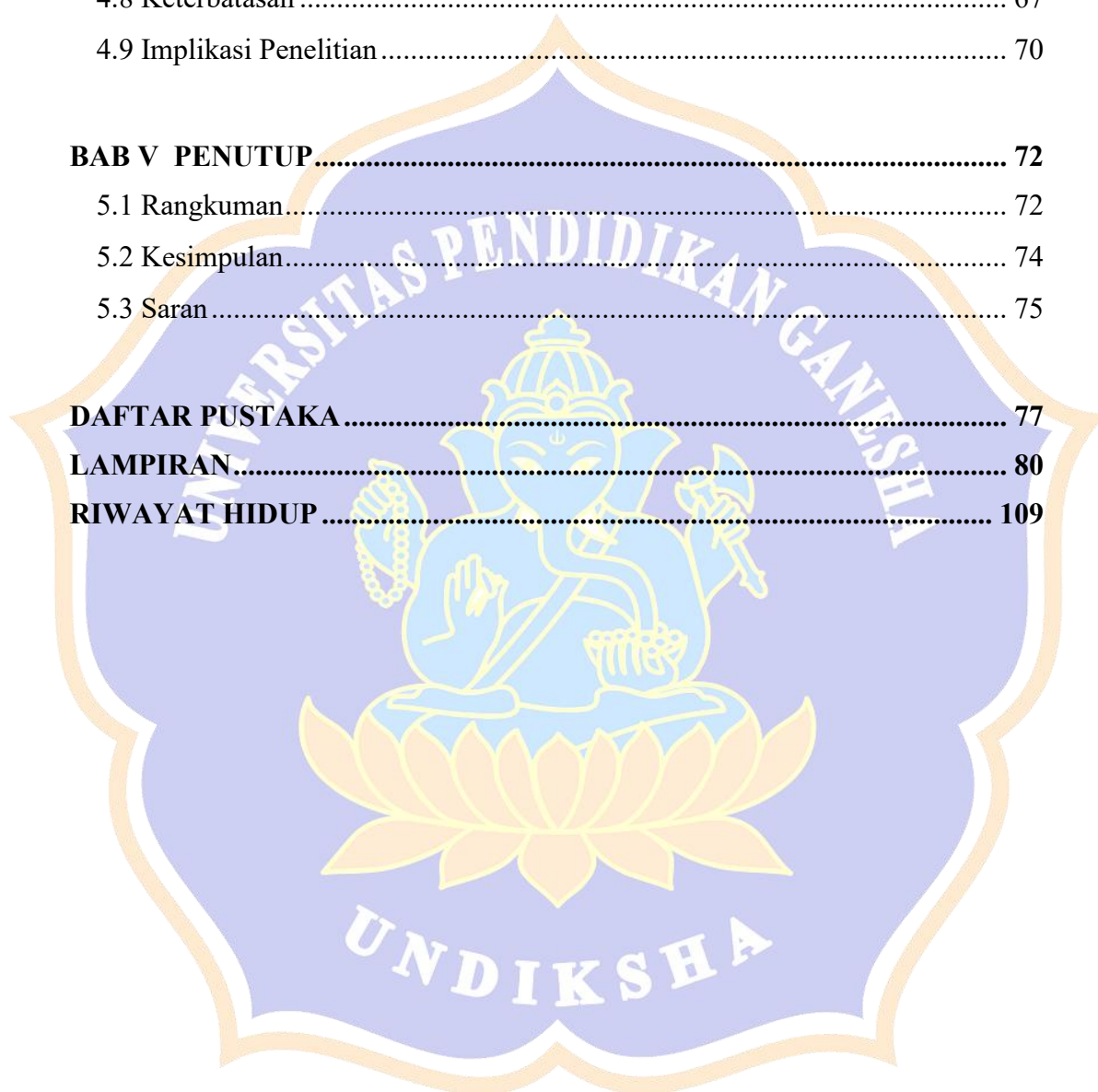


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
PRAKATA	xi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	7
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II LANDASAN TEORI	 11
2.1. <i>Bullying</i>	11
2.1.1 Defenisi <i>Bullying</i>	11
2.1.2. Bentuk-Bentuk <i>Bullying</i>	13
2.1.3. Dampak <i>Bullying</i>	14
2.1.4. Karakteristik Perilaku <i>Bullying</i>	15
2.2. Konseling Cognitive Behavior	16
2.2.1 Konsep Konseling Cognitive Behavior	16
2.2.2 Tujuan Cognitive Behaviour	18
2.2.3 Langkah Langkah Cognitive Behavior.....	19

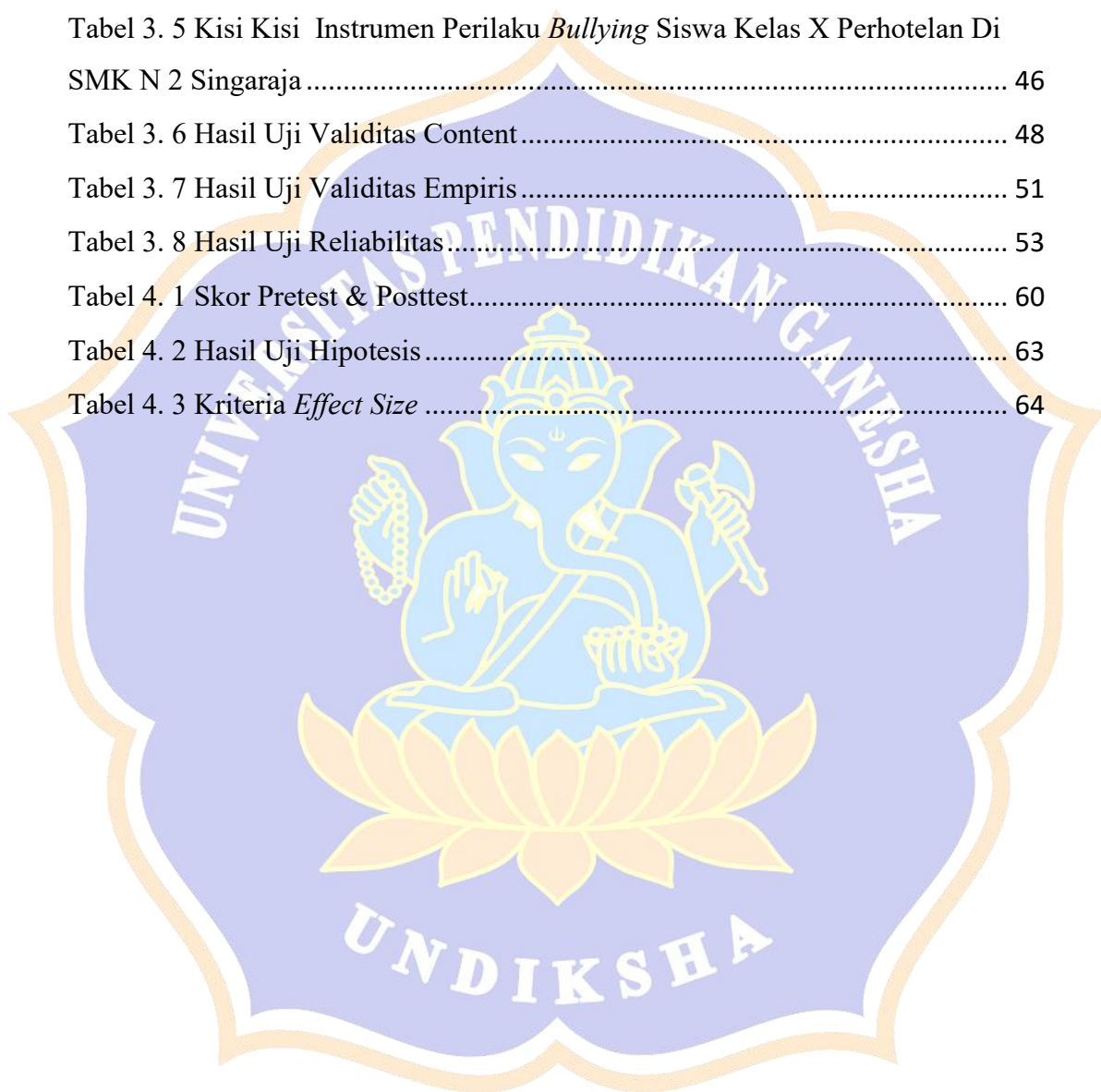
2.2.4 Kelebihan dan Kekurangan Cognitive Behavior.....	20
2.3. Teknik Cognitive Restructuring	20
2.3.1 Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	20
2.3.2 Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
2.3.3 Tahap <i>Cognitive Restructuring</i>	23
2.3.4 Kelebihan dan Kelemahan <i>Cognitive Restructuring</i>	24
2.4 Kajian Hasil penelitian Relevan	25
2.5 Kerangka Berpikir	29
2.6 Perumusan Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1. Rancangan Penelitian	32
3.2. Lokasi Penelitian	33
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel	34
3.4. Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.4.1 Variabel Penelitian.....	35
3.5 Prosedur Penelitian.....	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Instrumen Penelitian.....	45
3.8 Uji Validitas Instrumen	47
3.8.1 Uji Validitas Isi.....	47
3.8.2 Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner <i>Bullying</i>	50
3.8.3 Uji Reliabilitas	52
3.9 Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil penelitian.....	56
4.2 Deskripsi Subjek penelitian.....	57
4.3 Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian.....	58
4.3.1 Hasil Uji Validitas	59

4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	59
4.4 Rekapitulasi Data Kelompok Eksperimen.....	60
4.5 Hasil Uji Hipotesis	62
4.6 Uji Efektivitas.....	63
4.7 Pembahasan	64
4.8 Keterbatasan	67
4.9 Implikasi Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP.....	72
5.1 Rangkuman.....	72
5.2 Kesimpulan.....	74
5.3 Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	77
LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP	109



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kelompok Eksperimen.....	33
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Penelitian	34
Tabel 3. 3 Prosedur Penelitian	40
Tabel 3. 4 Pemberian Skor Kuesioner Berdasarkan Skala Likert.....	45
Tabel 3. 5 Kisi Kisi Instrumen Perilaku <i>Bullying</i> Siswa Kelas X Perhotelan Di SMK N 2 Singaraja	46
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Content.....	48
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Empiris.....	51
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas.....	53
Tabel 4. 1 Skor Pretest & Posttest.....	60
Tabel 4. 2 Hasil Uji Hipotesis.....	63
Tabel 4. 3 Kriteria <i>Effect Size</i>	64



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	30
Gambar 4. 1 Grafik Perbandingan Nilai Pretest dan Nilai Posttest Kelompok Eksperimen.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Judges Kuesioner Perilaku Kecenderungan <i>Bullying</i>	81
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	93
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	94
Lampiran 4. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	100
Lampiran 5. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	100
Lampiran 6. Prosedur penelitian di SMK N 2 Singaraja	101
Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)	105
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	107
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	108

