

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIF
BEHAVIOR TEKNIK SELF-TALK UNTUK
PENURUNAN PERILAKU PERUNDUNGAN SISWA
KELAS VII DI SMP NEGERI 3 SAWAN**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

SKRIPSI

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



Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

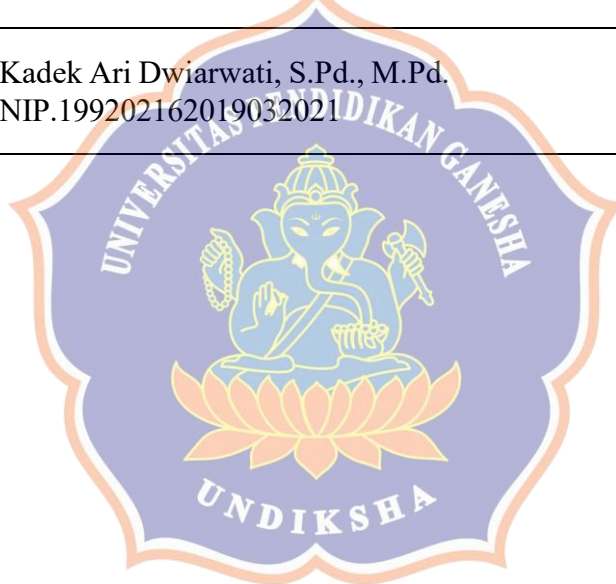


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Gusti Ayu Made Cintya Hendriyanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR-E - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR-E
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling *Cognitif Behavior* Teknik *Self-talk* untuk Penurunan Perilaku Perundungan Siswa Kelas VII SMP di Negeri 3 Sawan” 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.

Singaraja, 10 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Gusti Ayu Made Cintya Hendriyanti

NIM 2011011030

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul <Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self-talk* Untuk Penurunan Perilaku Perundungan Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Sawan= ini dengan baik. Penulisan skripsi ini merupakan bagian dari rangkaian perjalanan akademik penulis dalam menyelesaikan pendidikan sarjana di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan merumuskan permasalahan penelitian yang akan diteliti.

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

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi atas motivasi, informasi dan arahan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

4. Prof. Dr. I Wayan Widianana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Kepala sekolah di SMP Negeri 3 Sawan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Rahmawati Setyawati, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 3 Sawan yang telah bersedia untuk membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa dan semangat pada saat penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat menjadi awal yang baik bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan baik pula.

Singaraja, 4 Januari 2024

Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 7
2.1 Deskripsi Teori	7
2.2 Kajian Hasil Penelitian	17
2.3 Kerangka Berpikir	19
2.4 Perumusan Hipotesis	20
 BAB III METODE PENELITIAN	 21
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.2 Rancangan Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Variabel penelitian dan Definisi Oprasional Variabel	23
3.5 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen	25
3.6 Metode Pengumpulan Data	27
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data	31
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 33
4.1 Deskripsi Data	33
4.2 Hasil Penelitian	36
4.2.1 Tahap Baseline 1 (A1)	36
4.2.2 Tahap Intervensi (B)	37
4.2.3 Tahap Baseline 2 (A2)	37
4.2.4 Data visual	38
4.3 Hasil Uji Efektivitas	72
4.4 Kesimpulan Hasil Uji Wilcoxon dari Ketiga Subjek Penelitian	76
4.5 Pembahasan	78
 BAB V PENUTUP	 84
5.1 Kesimpulan	84
5.2 Saran	85
 DAFTAR PUSTAKA	 86
LAMPIRAN	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir	19
Gambar 4. 1 Grafik Rentang Skor Subjek SR.....	388
Gambar 4. 2 Grafik Kecendrungan Arah Subjek SR.....	399
Gambar 4. 3 Grafik Rentang Stabilitas Batas Atas dan Batas Bawah Subjek SR	40
Gambar 4. 4 Grafik Rentang Skor Subjek DA.....	50
Gambar 4. 5 Grafik Kecendrungan Arah Subjek DA.....	51
Gambar 4. 6 Grafik Rentang Stabilitas Batas Atas dan Batas Bawah Subjek DA	52
Gambar 4. 7 Grafik Rentang Skor Subjek WR	61
Gambar 4. 8 Grafik Kecendrungan Arah Subjek WR.....	62
Gambar 4. 9 Grafik Kecendrungan Arah Subjek WR.....	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan penelitian <i>design Single Subject Design (SSD)</i>	22
Tabel 3. 2 <i>Checklist</i> Perilaku Perundungan.....	30
Tabel 3. 3 Kategorisasi persentase hasil skor subjek	31
Tabel 3. 4 Data kategori persentase <i>overlap</i> menurut Horner <i>et., al</i> (2005)	31
Tabel 4. 1 Persentase Keberhasilan Hasil Ceklist Perilaku Perundungan Subjek SR	34
Tabel 4. 2 Persentase Keberhasilan Hasil Ceklist Perilaku	35
Tabel 4. 3 Persentase Keberhasilan Hasil Ceklist Perilaku	35
Tabel 4. 4 Persentase Penurunan Perundungan	36
Tabel 4. 5 Persentase perilaku perundungan tahap intervensi (B)	37
Tabel 4. 6 Persentase Perilaku Perundungan Tahap <i>Baseline 2</i> (A2)	37
Tabel 4. 7 Rentang Stabilitas Batas Atas dan Batas Bawah Subjek SR.....	39
Tabel 4. 8 Jejak Data Subjek SR	41
Tabel 4. 9 Level Perubahan Subjek SR.....	42
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subjek SR.....	42
Tabel 4. 11 Jumlah variabel yang di ubah dari kondisi <i>baseline 1</i> (A1) ke kondisi intervensi (B) subjek SR.....	43
Tabel 4. 12 Perubahan kecenderungan arah dan efeknya pada.....	44
Tabel 4. 13 Perubahan kecenderungan stabilitas perilaku perundungan subjek SR.....	45
Tabel 4. 14 Perubahan level perilaku perundungan subjek SR.....	45
Tabel 4. 15 Rangkuman hasil analisis antar kondisi penurunan perilaku perundungan subjek SR	48
Tabel 4. 16 Rentang Stabilitas Batas Atas dan Batas Bawah Subjek DA	51
Tabel 4. 17 Jejak Data Subjek DA	53
Tabel 4. 18 Level Perubahan Subjek DA	53
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi Subjek DA.....	54
Tabel 4. 20 Jumlah variabel yang di ubah dari kondisi <i>baseline 1</i> (A1)	55
Tabel 4. 21 Perubahan kecenderungan arah dan efeknya pada.....	55
Tabel 4. 22 Perubahan kecenderungan stabilitas perilaku	57
Tabel 4. 23 Perubahan level perilaku perundungan subjek DA	57
Tabel 4. 24 Rangkuman hasil analisis antar kondisi penurunan perilaku perundungan subjek DA	60
Tabel 4. 25 Rentang Stabilitas Batas Atas dan Batas Bawah Subjek WR	62
Tabel 4. 26 Jejak Data Subjek WR.....	64
Tabel 4. 27 Level Perubahan Subjek WR	64
Tabel 4. 28 Hasil analisis visual dalam kondisi subjek WR	65
Tabel 4. 29 Jumlah variabel yang di ubah dari kondisi <i>baseline 1</i> (A1) ke kondisi intervensi (B) subjek WR	66
Tabel 4. 30 Perubahan kecenderungan arah dan efeknya pada.....	66

Tabel 4. 31 Tabel perubahan kecendrungan stabilitas.....	68
Tabel 4. 32 Tabel perubahan level perilaku perundungan.....	68
Tabel 4. 33 Tabel rangkuman hasil analisis antar kondisi penurunan perilaku perundungan subjek WR	71

