

**PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT  
TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI  
PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG  
MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**Silfiya Agustina  
NIM : 20181930432020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG  
2022**

**PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT  
TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI  
PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG  
MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan  
untuk Memenuhi Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana sosial S. Sos  
Program Studi Bimbingan Konseling Islam

**Oleh**

**Silfiya Agustina  
NIM : 20181930432020**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG  
2022**

**PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT  
TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI  
PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG  
MALANG**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

Silfiya Agustina  
NIM 20181930432020

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan dalam ujian skripsi  
Malang 23 Agustus 2022

Pembimbing Utama



**Diah Retno Ningsih, M.Pd**  
NIDN:2018052266

Pembimbing Pendamping



**Alfian Adi Saputra, M.Kom**  
NIDN: 2124089102

Mengetahui

Ketua Program Studi  
Bimbingan Dan Konseling Islam



**Indra Kisdiantoro, M.Pd., M.SI., M. Pd**  
NIDN: 2111118704

**PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT  
TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI  
PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG  
MALANG**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

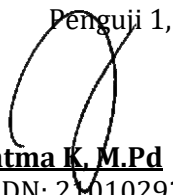
Silfiya Agustina  
NIM 20181930432020

Telah diuji serta dinyatakan **lulus** dalam ujian Sarjana

Pada Hari Selasa Tanggal 23 Agustus 2022.

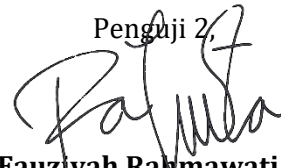
**TIM PENGUJI**

Penguji 1,



**Fatma K. M.Pd**  
NIDN: 2101029203

Penguji 2



**Fauziyah Rahmawati, M.Sos**  
NIDN: 2130089101

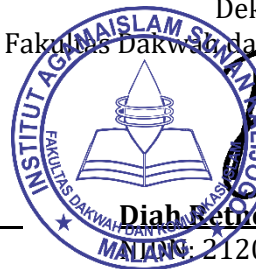
Mengetahui

Ketua Progam studi  
Bimbingan dan Konseling Islam



**Rindra Risdiantoro, M.Pd, M.Si, M.Pd**  
NIDN: 2111118704

Dekan  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



**Diah Retno Ningsih, M.Pd**  
NIDN: 2120099201

## PERNYATAAN

Nama : Silfiya Agustina  
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam  
Nim :20181930432020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

**“PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG MALANG”** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan termasuk karya saya dalam skripsi tersebut telah diberi tanda sitasi dan dituliskan pada daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran (plagiasi di atas nilai yang ditetapkan) atas karya skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh dari skripsi tersebut.

Malang, 15 Agustus 2020.

Yang membuat pernyataan

**Silfiya Agustina**

NIM.20181930432020

## MOTTO

Hitam atau putih, lurus atau liku-liku, mulus atau bergeronjal, itu tidak penting dipandangannya. Karena semua sudah digariskan dengan porsinya masing-masing.

Dari hati yang paling dalam dan rasa terimakasih yang tulus ku persembahkan skripsi ini kepada Kedua orang tuaku tercinta yaitu Bapak Sukaini dan Ibu Roikhatul Jannah iyang tiada henti-hentinya mencurahkan kasih sayangnya, memberikan motivasi dan pengorbanan serta tiada bosan selalu mendoakan penuh harapan untuk keberhasilanku. Kakak-ku tersayang Muhammad Nur Hudin beserta Istrinya Qurotul Fitriya. Adik tersayang yaitu Eniyatul Mas'ula yang senantiasa memberikan senyum dan dukungan sehingga menambah semangat belajar serta mendoakan keberhasilanku.

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Silfiya Agustina dilahirkan di desa kampung anyar kecamatan jabung pada tanggal 14 Mei 1998. Anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Sukaini Dan Ibu Roikhatul Jannah.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar Di MI Miftahul Huda Sukolilo Jabung Tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Sunan Kalijogo Jabung Pada Tahun 2013, Sekolah Menengah Keatas (SMA) Sunan Kalijogo Jabung. Disamping pendidikan formal penulis juga lulus dipendidikan non formal yakni Pendidikan Taman Al-Qur'an Sunan Kalijogo Jabung Pada Tahun 2012 Dan Lulus Madrasah Diniyah Sunan Kalijogo Jabung Pada Tahun 2019.

Sambil menempuh pendidikan non formal penulis juga menempu perguruan tinggi pada tahun 2018 di Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Jabung.

## KATA PENGANTAR

**Assalamualaikum Wr.Wb**

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan seluruh alam yang telah memberikan rahmat, taufiq, hidayah, dan kenikmatan kepada penulis berupa kenikmatan jasmani maupun rohani, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul **“PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) CBT TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN *BULLYING* DI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG MALANG”**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi dan melengkapi bagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam (S1) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Dan Keguruan Institute Agama Islam Sunan Kalijogo Jabung Malang. Keberhasilan ini tentu saja tidak dapat terwujud tanpa bimbingan, dukungan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu dengan rasa hormat yang paling dalam penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Pengasuh pondok pesantren Sunan Kalijogo KH. Ali Muzaki
2. Bapak Mohammad Yusuf Wijaya, Lc, MM., Ph.D selaku Rektor Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Jabung Malang.
3. Ibu Diah Retno, M. Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Institute Agama Islam Sunan Kalijogo Malang
4. Bapak Rindra Risdiantoro, M. Pd., M. SI selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Jabung Malang.
5. Bapak Alfian Adi Saputra, M.Kom selaku Dosen Pembimbing II
6. Pengasuh Pondok Pesantren Asrama D Bunyai Eni



7. Jajaran Pengurus Pondok Pesantren Beserta Warga Santri Asrama D
8. Rekan-rekan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2018, khususnya teman saya yang selalu membantu dalam mengerjakan tugas Fitriyatul Maulidah, Heni Kartini dan teman dekat saya yang selalu memberi semangat
9. Semua pihak yang telah *support* saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan dukungan selama menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah. Akhirnya penulis menyadari dengan kemampuan dan pengetahuan yang terbatas, banyak kekurangan dan kelemahan dalam penyusunan skripsi ini maka, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan karya ilmiah ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

**Wassamualaikum Wr.Wb**

Malang,15 Agustus 2022

Penulis

**SILFIYA AGUSTINA**  
**NIM: 20181930432020**

## ABSTRAK

Agustina Silfiya 2022. Pengaruh Pendekatan (*Cognitive Behaviour Therapy*) (CBT) Menggunakan Konseling Kelompok Terhadap Konsep Diri Pada Remaja Korban *Bullying* Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Putri Asrama D Jabung Malang. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam. Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang  
Pembimbing (I) Diah Retno Ningsih, M. Pd Pembimbing (II) Alfian Adi Saputra, M.Kom

Tindakan *bullying* ini sering kali dilakukan oleh remaja baik menjadi korban atau pelaku, tindakan ini mempengaruhi konsep diri pada seseorang, konsep diri ini muncul sesuai dengan perlakuan atau pengalaman yang telah dihadapi. Pada dasarnya konsep diri itu akan tinggi atau positif jika santri berfikir positif dan mendapatkan perlakuan yang positif dan konsep diri ini rendah atau negative ini disebabkan oleh pemikiran dan perlakuan yang negative. Tindakan *bullying* ini terjadi karena ketidak sukaan antara pribadi satu dengan yang lain dan rasa iri yang dimiliki oleh pribadi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dalam mengelola konsep diri santri yang rendah sangat membantu santri yang mengalami permasalahan tersebut. Pendekatan CBT juga membantu santri agar mampu menentang pikiran negatif menuju positif. Konseling ini dilakukan dengan teknik konseling kelompok dalam konseling ini berkumpulnya suatu kelompok yang memiliki permasalahan yang sama pada saat ini. Pendekatan ini menitik beratkan pada pemikiran yang negative diubah kedalam pemikiran yang positif. Teknik CBT tersebut sangat berpengaruh dalam menangani masalah konsep diri rendah pada santri.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dari pengumpulan data bahwa *Cronbach's Alpha* >  $r_{tabel}$ , yaitu 0,863 dan hasilnya reliable. Dan hasil uji normalitas menunjukkan signifikansi terdistribusi normal yakni umur 12 tahun  $0,005 > 883$ , 13 tahun  $456 > 0,005$ , dan umur 14 tahun  $945 > 0,005$ . Pada uji *paired sample t-test* dan Dilihat dari nilai Sig.  $0,038 < 0,05$  maka dinyatakan ada hubungan antara *pre-test* dan *post-test*. Dari hasil perhitungan *sample paired test*, dapat dihasilkan nilai  $t - 18.517$ , mean  $-53.371429$ , 95% *Confidence Interval of the Difference*, lower =  $-60.81242$  dan upper =  $-46.61615$ , kemudian  $t_{hitung}$  dibandingkan  $t_{tabel}$   $df = 6$ , dengan ketentuan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $18.517 > 0,811$ ) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan nilai sig > sig  $\alpha$  ( $0.000 > 0.05$ ) dengan nilai distribusi satu arah. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kata kunci: *cognitive Behaviour Therapy* (CBT), Konsep Diri, *Bullying*

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Peneliti.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
2.1 Pendekatan <i>Cognitiv Behaviour Therapy</i> (CBT).....	13
2.1.1 Pengertian <i>Cognitiv Behaviour Therapy</i> (CBT).....	13
2.1.2 Konsep Utama <i>Cognitive Behavior</i> .....	16
2.1.3 Prinsip-prinsip Konseling Kognitif Behavior .....	16
2.1.4 Focus Teori <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	18
2.1.5 Proses <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT).....	19
2.1.6 Tujuan Teori <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) .....	21
2.2 Konsep Diri.....	22
2.2.1 Pengertian Konsep Diri.....	22
2.2.2 Dimensi Konsep Diri .....	23
2.2.3 Ciri-Ciri Konsep Diri.....	25
2.2.4 Aspek-Aspek Konsep Diri.....	26
2.3 Konsep Diri Remaja Korban Bullying.....	28
2.3.1 Pengertian Remaja.....	28
2.3.2 Pengertian <i>Bullying</i> .....	30
2.3.3 Tindakan <i>Bullying</i> .....	32
2.3.4 Dampak <i>Bullying</i> .....	34
2.3.5 Konsep Diri Remaja Korban <i>Bullying</i> .....	35

2.4	konseling kelompok CBT.....	35
2.5	Penelitian Terdahulu .....	37
2.6	Penjelasan Variabel Dan Indikator .....	40
2.7	Kerangka Konseptual.....	41
2.8	Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>43</b>
3.1	Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	43
3.2	Tahapan Penelitian.....	44
3.3	Fokus Penelitian Dan Kehadiran Peneliti .....	46
3.4	Lokasi Dan Obyek Peneliti .....	46
3.5	Populasi Dan Sample .....	47
3.6	Teknik Pengumpulan Data .....	47
3.6.1	Angket.....	47
3.7	Instrumen Penelitian .....	50
3.7.1	uji validitas.....	52
3.7.2	Uji Reabilitas.....	54
3.8.1	Teknik analisis.....	54
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>		<b>56</b>
4.1	HASIL PENELITIAN .....	56
1.	Lokasi Penelitian.....	56
2.	Deskripsi Responden .....	58
4.1.2	Hasil nilai <i>pre-test</i> .....	60
4.1.3	Kegiatan penelitian.....	62
4.2	Data Fokus Penelitian.....	66
4.3	Uji Normalitas.....	67
4.4	Hasil Uji <i>Pairedt-Test</i> .....	67
4.5	Hasil <i>post-test</i> .....	69
4.4	PEMBAHASAN.....	70
4.4.1	Deskripsi tingkat konsep diri santri dipondok pesantren sunan kalijogo putri asrama (D) tahun 2022 .....	70
4.4.2	Pendekatan CBT ( <i>Cognitive BehaviourTherapy</i> ) Dengan Teknik Konseling Kelompok Santri Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Asrama D Tahun 2022 .....	73
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>74</b>

5.1 Kesimpulan.....	75
5.2 Saran	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Proses Konseling Kelompok .....	19
Tabel 2.2 tabel penelitian terdahulu .....	38
Tabel 2.3 Tabel Indikator Penelitian.....	41
Tabel 3.1 Tahapan Konseling CBT .....	44
Tabel 3.2 Tabel Jawaban Alternatif.....	47
Tabel 3.3 Tabel Kriteria Penilaian .....	48
Tabel 3.4 Tabel Kisi-Kisi Instrumen .....	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas.....	52
Tabel 3.6 Angket Konsep Diri .....	53
Tabel 3.7 Uji Reliability Statistic .....	53
Tabel 4.1 Profil Responden Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 4.5. Hasil <i>Pre-Test</i> Penelitian .....	60
Tabel 4.6 Penggolongan Konsep Diri Sesuai Presentase.....	61
Tabel 4.7 Uji Normalitas.....	67
Tabel 4.8 Hasil Paired Samples Statistics.....	67
Tabel 4.9 Hasil Paired Samples Correlations.....	68
Tabel 4.10 Hasil Paired Samples Test .....	68
Tabel 4.7 Tabel Hasil <i>Post-Test</i> .....	69
Tabel 4.8 Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....	69

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 kuosioner <i>Pree-Test</i> .....	82
Lampiran 2 kuosioner <i>Post-Test</i> .....	84
Lampiran 3 RPL Pertemuan .....	81
Lampiran 4 Dokumentasi .....	99

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Konsep diri adalah bagian penting dalam diri individu. landasan konsep diri berisi gambaran diri yang lengkap yang meliputi penilaian diri, perasaan, keyakinan, dan nilai terkait diri. Konsep diri adalah cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual. Termasuk persepsi individu tentang alam dan potensi yang dimiliki, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang terkait dengan pengalaman dan objek, serta tujuan, harapan, dan keinginan.<sup>1</sup>

Konsep diri yang sehat bukan hanya konsep diri yang positif, tetapi merupakan gambaran tentang dirinya (*real self*). Jika konsep dirinya, khususnya dari diri yang dicita-citakan, tidak sesuai dengan realitasnya, maka akan terjadi kesenjangan antara diri yang dicita-citakan dengan realitasnya. Semakin besar kesenjangan, semakin besar ketidaknyamanan, dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa diri adalah sebagaimana adanya seseorang secara keseluruhan, termasuk gambaran dirinya. Jika kenyataan pada dirinya sendiri tidak sesuai dengan diri yang dicita-citakan, maka ketidaknyamanan yang akan dialaminya akan menjadi besar. Adapun aspek konsep diri, yaitu aspek fisik meliputi penilaian individu terhadap semua yang dimiliki: aspek social meliputi sebagaimana peran yang dimainkan individu dan sejauh mana evaluasi.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ranny et al., "Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 2 (2017): 41.

<sup>2</sup> Moordinarsih Marlina Eka Saputri, "Pembentukan Konsep Diri Remaja Pada Keluarga Jawa Yang Beragama Islam" 04, No. 02 (2016): 262-263.



Konsep diri sendiri dipengaruhi oleh lingkungan, dipengaruhi oleh orang-orang yang sekitarnya dan oleh pandangan yang dia miliki tentang dirinya. Masa remaja merupakan masa transisi dalam kerentanan kehidupan manusia, yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan dewasa. Perkembangan pada masa remaja ditandai dengan adanya interaksi antar faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial. Tidak seperti masa kanak-kanak, mereka dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan baru. Hubungan dengan orang tua dapat terwujud di dalam bentuk yang berbeda sebelumnya, interaksi dengan kawan-kawan menjadi lebih akrab. Cara berpikir yang menjadi lebih abstrak dan idealis. Perubahan tubuh yang terjadi memicu minat terhadap citra tubuh . Kurangnya pengawasan orang tua jelas akan berhubungan dengan perilaku negatif pada remaja seperti anti sosial, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang.<sup>3</sup>

Berbeda pada kasus anak ADHD (*Attention Dificit Hiperactivity Disorder*). Konsep diri mereka masih menjadi permasalahan yang disebabkan oleh tingkat stress karena kecemasan yang ada pada diri mereka, disini peran orang tua sangat dibutuhkan dalam mendukung untuk menjalani *therapy* yang nantinya yang berpengaruh dalam meningkatkan untuk menghadapi permasalahan konsep dirinya diharapkan bisa meningkat melalui terapi yang diberikan oleh peneliti. Remaja mengalami perubahan dalam dirinya, mulai dari perubahan dalam hubungan dengan orang tua, ketergantungannya pada orang tua, hingga keinginannya untuk bebas, juga kematangan hingga otonomi. Timbul pula perubahan status, yaitu status sebagai bagian dari keluarga ke

---

<sup>3</sup> *Ibid*,Hlm 263

status sebagai bagian dari kelompok sebaya, yang kemudian remaja dituntut untuk mampu mandiri sebagai individu dewasa.<sup>4</sup>

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh panitia di SMA Muhajidin Pontianak, ditemukan bahwa ia masih memiliki konsep diri negatif yang menghalangi siswa tersebut antusias, untuk belajar apalagi interaksi social dengan teman sebayanya. Hal ini dikarenakan ada siswa yang memiliki kelemahan dalam cara mereka melihat diri mereka sendiri, dimana siswa selalu merasa pesimis dengan kekurangannya, takut gagal dalam menghadapi persaingan dan kurang terbuka dalam pergaulan. Hal ini terlihat pada siswa kelas X SMA Mujahidin Pontianak yang setara dengan yang memiliki masalah konsep diri negatif. Selain itu perilaku seperti tidak percaya diri, cenderung menyalahkan takdir Tuhan, dan faktor intelektual yang kurang memahami pelajaran juga menjadi faktor pemicu timbulnya konsep diri negatif siswi tersebut. Jika tidak segera ditangani kasus tersebut secara cepat dan efektif, maka akan berdampak lebih buruk bagi psikologis siswi. Jika permasalahan tersebut bertambah parah, kemungkinan siswi untuk membolos atau bahkan berhenti dari dunia pendidikan bisa saja terjadi. Hal ini akan mengakibatkan suramnya masa depan siswi karena harus putus sekolah.<sup>5</sup>

Konsep diri dan harga diri pada anak- anak social kognitifnya masih dipengaruhi oleh jenis kelamin laki- laki atau perempuan, dimana mereka berfikir akan menjadi konsep diri mereka Pminingkat atau akan jatuh, maka akan berpengaruh pada kesuksesan pelajaran di sekolahnya dan

---

<sup>4</sup> Fitri Andriasari, "Konsep Diri Pada Anak Sekolah Dasar Dan Menengah Pertama," *Jurnal Psikologi Muhammadiyah Malang* 8 (2015): 488.

<sup>5</sup> Dwi Purwanti Ningsih, "Studi Kasus Tentang Siswi Yang Memiliki Konsep Diri Negatif Pada Kelas X Sma Mujahidin Pontianak Tahun 2017," *Pendidikan dan pembelajaran Untan* (2017): 2.

mereka mempercayainya itu. Banyak guru percaya bahwa para siswa mempunyai konsep diri yang tinggi ketika mereka merasakan kebahagiaan saat berada di lingkungan sekolahnya maupun di lingkungan keluarganya dan akan menjadi terbaik di sekolahnya, dengan hal ini maka tidak hanya akan berpengaruh terhadap konsep dirinya namun juga akan mempengaruhi hasil prestasi belajarnya di sekolah.<sup>6</sup>

Konsep diri pada anak – anak sangat berpengaruh terhadap nilai pada mata pelajaran di sekolahnya. Dimana anak-anak berfikir dan ketika konsep diri mereka meningkat maka nilai mata pelajaran akan meningkat namun sebaliknya dimana konsep diri mereka menurun maka nilai mata pelajaran mereka juga akan ikut menurun. Para guru juga mempercayai bahwa ketika anak – anak mempunyai tingkat konsep diri yang lebih tinggi maka nilai dan konsep dirinya sangat berpengaruh hal ini juga sangat dipengaruhi oleh kebahagiaan mereka terhadap atau kebahagiaan di lingkungan keluarga atau disekolah yang mereka rasakan.

Remaja merupakan peralihan dari masa anak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. WHO menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja dengan kurun usia dibagi menjadi dua, 10-14 tahun adalah remaja awal dan 15-20 tahun adalah remaja akhir. Batasan PBB di Indonesia tentang usia pemuda adalah kurun usia 14-24 tahun. Rentang usia remaja 14-24 tahun, mereka harus melewati tugas-tugas perkembangan. Masa remaja adalah periode transisi, saat seorang individu mengalami perubahan fisik dan psikologis dari kanak-kanak menjadi dewasa. Juga mengatakan bahwa, pada masa transisi ini, remaja

---

<sup>6</sup> *Ibid*, hlm 488

dipandang dari dua sisi yang berlainan, disatu sisi remaja ingin menjadi seorang yang mandiri tanpa bantuan orang tuanya lagi namun disisi lain remaja masih membutuhkan bantuan dari orang tuanya.<sup>7</sup>

Perasaan aman dan terlindungi memungkinkan adanya suatu perkembangan yang wajar bagi anak agar menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab dan matang pribadinya. Selain orang tua, teman sebaya merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan pada masa- masa remaja. Karena remaja dalam masyarakat yang modern seperti sekarang ini banyak menghabiskan sebagian besar waktunya bersama dengan teman sebaya mereka. Maka pada masa remaja hubungan dengan teman sebaya dapat meningkat secara drastis. Padahal keluarga merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan individu remaja. Hal tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri yang mengakibatkan kurang menerima diri.<sup>8</sup>

Penerimaan diri “sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas kualitas dan bakat-bakat sendiri dengan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri”. Remaja, yang menerima diri diartikan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan diri sendiri sehingga memiliki kesempatan untuk bergaul dengan lingkungan sekitarnya. Sikap penerimaan diri terjadi bila seseorang mampu menghadapi kenyataan daripada hanya menyerah pada pengunduran diri atau tidak ada harapan. Remaja mengalami perubahan dalam lingkungan seperti halnya sikap orang tua, saudara, masyarakat umum, maupun

---

<sup>7</sup> Rudi Pramoko, *Pengaruh Penerimaan Diri Remaja Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Viii SMP Negeri 1 Turi*,(Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta,2019),hlm 1

<sup>8</sup> Rudi Pramoko, *Pengaruh Penerimaan Diri Remaja Terhadap Perilaku Bullying Pada Siswa Kelas Viii SMP Negeri 1 Turi*,(Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta,2019),hlm 2

teman sebaya. Perubahan di dalam maupun di luar diri remaja membuat kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologi meningkat. Pemenuhan kebutuhan remaja tersebut dan dilakukan dengan memperluas lingkungan sosial di luar keluarga seperti lingkungan teman sebaya. Kelompok teman sebaya dapat memberikan pengaruh positif atau negative, bagi seorang remaja.<sup>9</sup>

Kebanyakan remaja beranggapa jika berpenampilan dan berperilaku mengikuti anggota kelompok populer maka kesempatan untuk dapat diterima dalam kelompok populer tersebut lebih besar. Peranan teman sebaya terhadap remaja terutama, berkaitan dengan sikap pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku. Remaja, melakukan hal-hal yang dapat membuat dirinya semakin dikenal oleh orang lain, misalnya dengan unjuk ketrampilan, adu kreatifitas dan tidak sedikit remaja yang berperilaku *Bullying*.

Perilaku *Bullying* pada remaja di Indonesia semakin meningkat. *Bullying* merupakan tindakan seseorang atau sekelompok orang yang menyebabkan orang lain merasa teraniaya, terintimidasi, ketakutan, dan korban tidak berdaya untuk mencegah perilaku tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan di lima negara Asia oleh *International Center for Research on Women* (ICRW) (2015), menyebutkan bahwa Indonesia menduduki tingkat pertama dalam kejadian *Bullying* di sekolah dengan presentase 83%. Hasil survei menunjukkan angka laporan kejadian *Bullying* di sekolah mencapai 40% dan 32% diantaranya melapor mengalami kekerasan. Sementara itu, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat pada tahun 2014-2016 terdapat 647 kasus pelaporan kejadian

---

<sup>9</sup> *Ibid*, hlm 3

Bullying di sekolah, 253 kasus diantaranya melaporkan remaja sebagai pelaku *Bullying*. Berdasarkan lokasi pengaduan yang masuk KPAI, tercatat 59 kasus *Bullying* di wilayah Yogyakarta terhitung dari tahun 2011-2016. Perilaku *Bullying* di Yogyakarta menunjukkan tingkat kekerasan sebesar 67,9% ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Kekerasan yang dilakukan siswa tercatat sebanyak 43,7% dengan kategori tertinggi kekerasan psikologis berupa pengucilan. Peringkat kedua ditempati kekerasan verbal (mengejek dengan perkataan kasar) dan terakhir kekerasan fisik (memukul).<sup>10</sup>

Kasus *Bullying* di sekolah menduduki peringkat ketiga pengaduan masyarakat ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di sektor pendidikan. Menurut data KPAI jumlah kasus pendidikan per tanggal 30 Mei 2018, berjumlah 161 kasus. Rincian kasus anak korban tawuran sebanyak 23 (14,3-persen) kasus, anak pelaku tawuran sebanyak 31 (19,3-persen) kasus, anak korban kekerasan dan *Bullying* sebanyak 36 (22,4-persen) kasus, anak pelaku kekerasan dan *Bullying* sebanyak 41 (25,5-persen) kasus, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak boleh ikut ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 (18,7-persen) kasus. Data tersebut membuktikan bahwa lingkungan pendidikan sarat akan perilaku *Bullying*. Pelaku dan korban *Bullying* rata-rata berada pada jenjang umur yang tidak jauh berbeda dengan kata lain lingkup teman sebaya. Seiring dengan banyaknya pengaduan perilaku *Bullying* pada Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) berikut ini terdapat beberapa contoh kasus *Bullying* yang dilakukan remaja baru-baru ini.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Ibid.

<sup>11</sup> Ibid, hlm 52

Berbagai kasus yang berkaitan dengan Bullying ini memperlihatkan bagaimana *Bullying* begitu dekat dengan keseharian seseorang, khususnya remaja. Perilaku Bullying ini seringkali tidak terlihat, muncul dari obrolan sehari-hari yang dibalut dengan keakraban, bahkan tidak jarang dilakukan dengan orang dekat dan dengan alasan membuat komunikasi lebih akrab. Hal tersebut yang kemudian mengakibatkan merebaknya kasus Bullying dan juga kurangnya kesadaran akan bahaya Bullying sehingga lalai akan upaya pemberantasannya. Perilaku *Bullying* dapat berupa fisik, verbal, mental atau psikologis. Perilaku *Bullying* dalam bentuk fisik misalnya memukul, meludahi, menampar dan lain sebagainya. Perilaku Bullying dalam bentuk verbal misalnya memaki, menjuluki atau bahkan mempermalukan didepan umum. Perilaku *Bullying* dalam bentuk mental atau psikologis ini adalah yang paling berbahaya karena tidak tertangkap oleh mata dan telinga, sehingga cukup sulit untuk mendeteksinya. Sebagian besar perilaku Bullying dilakukan secara bersama-sama dalam setting kelompok, terbukti dengan adanya berbagai kasus *Bullying* yang terjadi dengan pelaku berjumlah banyak dalam lingkup kelompok teman sebaya. Ketika lingkup kelompok teman sebaya atau yang sering disebut gangs melakukan tindakan *Bullying*, maka individu tersebut secara tidak langsung akan memperhatikan perilaku *Bullying* yang dilakukan kelompok tersebut, dan kemungkinan melakukan modelling terhadap perilaku *Bullying* tersebut semakin besar.<sup>12</sup>

Peristiwa *bully* ini tidak hanya terjadi dilingkungan sekolah saja namun terjadi juga dilingkungan pondok pesantren yang mayoritas

---

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm 59

santrinya adalah remaja. Adapun peristiwa bully dipondok pesantren seperti Dugaan kekerasan terhadap anak terjadi di Pondok Modern Al-Rifai 2 yang berlokasi di Gondanglegi, Kabupaten Malang. Berdasarkan informasi yang diperoleh Jawa Pos Radar Malang, seorang pengajar, Q, 25, dilaporkan ke Polres Malang karena dianggap melakukan kekerasan kepada R, 14, yang notabene santri asal Lumajang. Berdasarkan keterangan ayah korban, EP, R dituduh oleh sekolah melakukan tindak perundungan kepada teman sebayanya. Namun, pihak pesantren tidak bisa membuktikan kebenarannya meskipun telah melaksanakan visum terhadap korban. Namun si korban memilih diam dari pada menceritakan apa yang telah terjadi kepadanya.<sup>13</sup>

Sebagaimana hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ketua pondok pesantren Sunan Kalijogo Jabung putri dengan hasil wawancara bahwa dipondok sering terjadi tindakan bully, seperti mengejek nama atau mengejek asal desa, *Body Shamming*, dan jahil. Peristiwa ini sering terjadi disetiap kerumunan anak atau disetiap kegiatan santri yang sedang dilakukan contohnya ada seorang anak yang tempat tinggalnya dari pegunungan lalu anak ini di *bully* tentang desanya, misalnya anak ini dipanggil dengan sebutan nama desa yang ia tinggali. Tindakan bully dapat dilakukan oleh siapapun baik dalam bentuk verbal ataupun fisik, tindakan verbal ini tergolong dalam hal ucapan yang tidak mengenakan seperti mengejek fisik seseorang adapun tindakan *body shamming* secara fisik yakni memukul dengan sangat keras mendorong dari belakang dan lain sebagainya. Adapun yang terakhir contoh dari tindakan bully yang terjadi adalah jahil, jahilnya anak remaja sama anak kecil disini beda

---

<sup>13</sup> Radarmalang.Jawapos.Com Diakses Tanggal 14 Mei 2022



sekali, jahil yang sering terjadi dilingkungan pondok yakni menyembunyikan barang milik temannya yang akhirnya tidak kembalikan, mengambil sesuatu yang bukan miliknya.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti di pondok pesantren sunan kalijogo putri asrama D, bahwa konsep diri santri disana ada sebagian santri memiliki konsep diri rendah dan konsep diri tinggi. Berdasarkan pengamatan peneliti bahwa konsep diri santri tersebut rendah dapat diketahui ketika saat diajak berdiskusi bersama dia bersembunyi dibelakang temannya tidak memperhatikan wajah pembicara. Dan ketika ditunjuk untuk mengungkapkan pendapat dia langsung gugup dan cemas. Adapun sifat yang muncul pada saat itu yakni ketika diajak diskusi dia malu-malu dan merasa takut ketika diajak berbicara kepada yang lebih dewasa. Dan santri tersebut tidak percaya diri dengan dirinya sendiri dan suka menyendiri.

Berdasarkan latar belakang di atas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang: PENGARUH PENDEKATAN (*COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY*) (CBT) MENGGUNAKAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP KONSEP DIRI PADA REMAJA KORBAN BULLYING DI PONDOK PESANTREN SUNAN KALIJOGO PUTRI ASRAMA D JABUNG MALANG.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari peneliti ini adalah:

1. Bagaimana konsep diri pada remaja di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Putri Asrama D Jabung Malang?
2. Bagaimana pengaruh *pendekatan Cognitiv Behaviour Therapy (CBT)* terhadap konsep diri pada remaja korban *Bullying* di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Putri Asrama D Jabung Malang

### 1.3 Tujuan Peneliti

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui konsep diri pada remaja Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung Putri Asrama D
2. Untuk mengaetaahui pengaruh CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) terhadap remaja korban *Bullying* di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung Putri Asrama D

### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat:

1. Manfaat teoritis  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan bahan pertimbangan untuk penelitian mengenai tindak *Bullying* khususnya yang terjadi di kalangan santri remaja agar tau dampak dari perilaku *Bullying*.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi pengurus pondok, dapat dijadikan acuan atau pedoman untuk memberikan rekomendasi kepada pengasuh pondok pesantren terhadap permasalahan santri mengenai konsep diri.
  - b. Bagi program studi bimbingan dan konseling Islam, penelitian ini sebagai pengembangan lebih lanjut tentang pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT
  - c. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar atau alternative uji validitas untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan tindak *Bullying* dan memahami secara mendalam apa dampak dari *Bullying*.

d. Bagi pondok pesantren, pondok pesantren hendaknya memfasilitasi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di pondok pesantren.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Pendekatan *Cognitiv Behaviour Therapy* (CBT)

##### 2.1.1 Pengertian *Cognitiv Behaviour Therapy* (CBT)

*Cognitive behavioural therapy* (CBT) merupakan pendekatan terapi pertama yang berpusat pada proses berfikir dan kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku, dan psikologi. CBT berpusat pada pemikiran orang tertentu yang mampu mengubah kognisi mereka, dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan emosi.<sup>14</sup> Aaron T. Beck mendefinisikan *cognitive behavior therapy* sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan klien pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan *cognitive behavior therapy* didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman klien atas keyakinan khusus dan pola perilaku klien.<sup>15</sup>

Matson & Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran.<sup>16</sup> *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), adalah model terapi yang jika individu pelajari, pahami dan aplikasikan akan membantu individu untuk mampu membangun ulang kehidupannya. CBT

---

<sup>14</sup> Fibriana Miftahus, "Konsep Bimbingan Dan Konseling ...," *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 12, No. 2 (2015): 51.

<sup>15</sup> Nadiya Arofah And Wayan Tirka , Nyoman Dantes, "Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha," *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha* 11, No. 1 (2020): 9.

<sup>16</sup> *Ibid*, Hlm 10,

akan membantu individu untuk mengenal pola dan gaya pikiran individu sendiri yang menciptakan ketidak bahagiaan dan kesusahan, dan bagaimana

cara menetralkannya. Sehingga individu bisa menangani situasi-situasi yang menyebalkan dengan cara-cara yang lebih bermanfaat. CBT dapat membantu individu agar mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mencapai tingkat kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.<sup>17</sup>

Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh beberapa pendapat para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa pendekatan ini menitik beratkan kepada pemikiran yang negative atau pemikiran yang irasional diubah kepemikiran yang positif atau rasional. Seperti yang telah di jelaskan didalam ayat al-qur'an surat ad-dhuha ayat 3 dan surat al-baqarah ayat 216

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ﴿٣﴾

*Tuhanmu tiada meninggalkan kamu dan tiada (pula) benci kepadamu.*(QS Ad Duha:3)

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا ءِ ۙ وَهُوَ خَيْرٌ

لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا ءِ ۙ وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

*Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*(QS Al-Baqarah:216)

---

<sup>17</sup> Sulistianingsih, "Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy ( CBT ) UNTUK" 1, No. 01 (2020): 65.

### **2.1.2 Konsep Utama *Cognitive Behavior***

Konsep utama dari *Cognitive Behavior Therapy* adalah penyesuaian antara pendekatan tingkah laku dan pikiran. Tingkah laku dan pikiran merupakan persatuan dari strategi perilaku dan expositions kognitif yang bertujuan untuk mencapai perubahan pemikiran dan tingkah laku manusia. Pendekatan (CBT) dapat dilaksanakan secara efektif dan baik dalam latar individu atau kelompok. Konseling kelompok kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua format kegiatan :

- 1) kelompok homogeny, yaitu dimana semua anggota mempunyai masalah yang sama.
- 2) format kelompok terbuka, dimana anggota kelompok bergiliran mengungkapkan masalah mana yang ingin dibahas.

Pendekatan CBT ini juga dapat digunakan untuk menangani berbagai macam gangguan perilaku yang *maladaptive* dalam berbagai latar dan kelompok, baik secara populasi maupun subjek.<sup>18</sup>

### **2.1.3 Prinsip-prinsip Konseling Kognitif Behavior**

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT (Cognitive Behavior Therapy) berdasarkan kajian yang diungkapkan Beck,

1. *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada formulasi yang terus berkembang dari permasalahan konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
2. *Cognitive-Behavior Therapy* didasarkan pada pemahaman yang sama antara konselor dan konseli terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.

---

<sup>18</sup> Arofah1 And , Nyoman Dantes2, "Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha."

3. *Cognitive-Behavior Therapy* memerlukan kolaborasi dan partisipasi aktif.
4. *Cognitive-Behavior Therapy* berorientasi pada tujuan dan berfokus pada permasalahan.
5. *Cognitive-Behavior Therapy* berfokus pada kejadian saat ini.
6. *Cognitive-Behavior Therapy* merupakan edukasi, bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan.
7. *Cognitive-Behavior Therapy* berlangsung pada waktu yang terbatas.
8. Sesi *Cognitive Behavior Therapy* yang terstruktur. Struktur ini terdiri dari tiga bagian konseling. Bagian awal, menganalisis perasaan dan emosi konseli, menganalisis kejadian yang terjadi dalam satu minggu kebelakang, kemudian menetapkan agenda untuk setiap sesi konseling. Bagian tengah, meninjau pelaksanaan tugas rumah (*homework asigment*), membahas permasalahan yang muncul dari setiap sesi yang telah berlangsung, serta merancang pekerjaan rumah baru yang akan dilakukan. Bagian akhir, melakukan umpan balik terhadap perkembangan dari setiap sesi konseling.
9. *Cognitive-Behavior Therapy* mengajarkan konseli untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran disfungsional dan keyakinan mereka.
10. *Cognitive-Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik untuk merubah pemikiran, perasaan, dan tingkah laku.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Nurul Fazriah, Susi Fitri, And Aip Badrudjaman, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi SMK Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif," *Insight Jurnal Bimbingan Konseling* 6, No. 2 (2017): 211-212.



#### 2.1.4 Focus Teori *Cognitive Behavior Therapy*

*Bush* berpendapat bahwa teori CBT ini persatuan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavioral Therapy*. Terapi kognitif ini berfokus pada pemikiran, anggapan dan kepercayaan. Terapi kognitif ini mempersiapkan seseorang untuk belajar mengenali dan mengubah kesalahan yang berpusat pada pemikiran. Terapi kognitif bukan hanya berfokus pada *positive thinking*, namun berkaitan pula dengan *happy thinking*. Melainkan *teraphy* tingkah laku membantu membentuk sebuah hubungan antar keadaan permasalahan dengan kebiasaan merelaksasi permasalahan. Individu belajar merubah tingkah laku, merefres fikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih terang dan membantu mewujudkan keputusan yang tepat. *Matson dan Ollendick* mendeskripsikan CBT sebagai pendekatan dengan jumlah prosedur yang secara mendetail menggunakan kognisi sebagai bagian utama dalam konseling. Adapun fokus konseling CBT ini pada persepsi, kepercayaan, dan pikiran.<sup>20</sup>

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan konseling yang memfokuskan pada memperbaiki pemikiran yang tidak sesuai akibat pengalaman yang menimpa dan merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa yang akan datang dibanding masa yang telah dilalui. Aspek kognitif dalam *cognitive behavior therapy* antara lain mengalihkan cara berpikir, kepercayaan diri, sikap diri, keinginan diri, imajinasi dan menyediakan klien belajar mengenali dan menrubah permasalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek *behavioral* dalam *cognitive behavior therapy* adalah merubah ikatan yang tidak sesuai antara keadaan masalah dengan kebiasaan mengungkapkan masalah, belajar merubah perbuatan, merelaksasi

---

<sup>20</sup> Lailul Ilham And Ach. Farid, "[ Lailul Ilham Dan Ach. Farid," *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah* 04, No. 02 (2019): 156-157.

pemikiran dan tingkah laku dan berakibat merasa lebih baik, serta berpikir lebih sehat dan positif.

### **2.1.5 Proses *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)**

Menurut teori *Cognitive-Behavior* yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, konseling *cognitive-behavior* memerlukan sedikitnya 12 sesi pertemuan. Setiap langkah disusun secara sistematis dan terencana. Berikut akan disajikan proses konseling *cognitive-behavior* Langkah yang pertama asesmen dan diagnose dilakukan dengan dua sesi, langkah yang kedua yaitu pendekatan kognitif dilakukan sampai dua atau tiga sesi, langkah yang ketiga yaitu formulasi status dilakukan sampai tiga sampai lima sesi, langkah keempat fokus konseling dilakukan sampai dengan empat sampai sepuluh sesi, dan langkah yang kelima intervensi tingkah laku dilakukan lima sampai tujuh sesi, langkah keenam perubahan core beliefs dilakukan delapan sampai sebelas sesi dan langkah yang terakhir pencegahan dilakukan dengan delapan sampai sebelas sesi.

Oemarjoedi, Melihat kultur yang ada di Indonesia, penerapan sesi yang berjumlah 12 sesi pertemuan dirasakan sulit untuk dilakukan. Oemarjoedi mengungkapkan beberapa alasan tersebut berdasarkan pengalaman, diantaranya:

- a. Terlalu lama, sementara konseli mengharapkan hasil yang dapat segera dirasakan manfaatnya.
- b. Terlalu rumit, di mana konseli yang mengalami gangguan umumnya dating dan berkonsultasi dalam kondisi pikiran yang sudah begitu berat, sehingga tidak mampu lagi mengikuti program konseling yang merepotkan, atau karena kapasitas intelegensi dan emosinya yang terbatas.

- c. Membosankan, karena kemajuan dan perkembangan konseling menjadi sedikit-demi sedikit.
- d. Menurunnya keyakinan konseli akan kemampuan konselornya, antara lain karena alasan-alasan yang telah disebutkan di atas, yang dapat berakibat pada kegagalan konseling.

Berdasarkan beberapa alasan di atas, penerapan konseling *cognitive-behavior therapy* di Indonesia sering kali mengalami hambatan, sehingga memerlukan penyesuaian yang lebih fleksibel. Jumlah pertemuan konseling yang tadinya memerlukan sedikitnya 12 sesi bisa saja diefisiensikan menjadi kurang dari 12 sesi. Sebagai perbandingan berikut akan disajikan efisiensi konseling menjadi 6 sesi, dengan harapan dapat memberikan bayangan yang lebih jelas dan mengundang kreativitas yang lebih tinggi.<sup>21</sup>

**Tabel 2.1 Proses Konseling CBT**

NO	PROSES	SESI
1	Assesmen dan Diagnosa	1
2	Mencari Akar Permasalahan yang Bersumber dari Emosi Negatif, Penyimpangan Proses Berfikir, dan Keyakinan Utama Yang Berhubungan Dengan Gangguan	2
3	Konselor Bersama Konseli Menyusun Rencana Intervensi Dengan Memberikan Konsekwensi Positif-Negatif Kepada Konseli	3
4	Menata Kembali Keyakinan yang Menyimpang	4
5	Intervensi Tingkah laku	5

<sup>21</sup> Romyta Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017," *Skripsi*, 2017.

6	Pencegahan dan Training Self-Help	6
---	-----------------------------------	---

### 2.1.6 Tujuan Teori *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

*Cognitive behavioural therapy* (CBT) merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan pada proses berpikir dan kaitannya dengan keadaan perilaku, emosi serta psikologi CBT merupakan terapi yang mengkombinasikan strategi berpikir dan berperilaku yang didasari oleh tiga hal yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku, dimana terapinya mengarahkan kepada konseli untuk dapat melakukan modifikasi fungsi berpikir, merasa, bertindak dengan menekankan pentingnya peran otak untuk menganalisa pola pikirnya. Tujuannya agar konseli dapat mengubah status pikiran dan perasaannya dengan harapan dapat mengubah tingkah laku yang negatif ke arah positif.<sup>22</sup>

Sifat CBT yang sangat kolaboratif memungkinkan klien menjadi aktif dan memulai proses membuka diri dalam konseling. Namun selama ini, bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) dapat dikatakan belum sampai pada aspek inti dari konseli. Maka dari itu, konseling Islam melengkapi kekurangan dari CBT konvensional dengan membantu konseli menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan menggunakan peran qalb dalam menemukan hakikat diri, dan perannya sebagai manusia serta menyadari tugas-tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah SWT. Untuk meningkatkan kesesuaian dengan nilai-nilai ajaran Islam, terapi kognitif dalam konseling dimodifikasi secara spiritual dan menerapkan secara preventif. Dalam konteks ini, konseling Islam

---

<sup>22</sup> Eni Kuswatun, N Nurjannah, and D Depriansya, "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach To Overcome Juvenile Delinquency," *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 3.

merupakan sarana untuk membantu individu agar dapat berkembang selaras dengan tujuan manusia diciptakan yaitu khalifah fil ardh.<sup>23</sup>

## **2.2 Konsep Diri**

### **2.2.1 Pengertian Konsep Diri**

Epstein dan Brim Blyith dan Traeger Konsep diri adalah suatu pendapat atau gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri, baik secara psikologis.<sup>24</sup> Konsep diri social adalah perasaan orang tentang kualitas dari hubungan sosial mereka dengan orang lain, seperti cinta. Konsep diri yang melibatkan emosi, yaitu seseorang bahwa mereka senang, sedih, berani dll. Konsep diri moral adalah pandangan seseorang tentang dirinya sendiri bahwa ia jujur, pembohong, dll. Konsep diri kognitif adalah pandangan seseorang tentang kecerdasannya.<sup>25</sup>

Konsep diri menurut Jahja yaitu proses mengenali diri sendiri dengan cara pengenalan secara fisik dan pengenalan diri secara non fisik yang kemudian disebut dengan deskripsi diri. Lain halnya konsep diri menurut Clemes & Bean bahwa konsep diri akan memberikan pengaruh terhadap proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidup seseorang. Menurut Hughes et al bahwa konsep diri adalah deskripsi atau penjelasan mengenai diri sendiri yang juga mengandung evaluasi terhadap diri sendiri.<sup>26</sup> Hurlock menyatakan bahwa konsep diri adalah konsep seseorang tentang siapa dan apa mereka. Adapun penjelasan dari konsep ini merupakan

---

<sup>23</sup> Eni Kuswatun, N Nurjannah, And D Depriansya, "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach To Overcome Juvenile Delinquency," *Journal Of Contemporary Islamic Counselling* 1, No. 1 (2021): 3.

<sup>24</sup> Ranny et al., "Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling."

<sup>25</sup> Ranny Et Al., "Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling."

<sup>26</sup> Ibid.145

bayangan cermin , yang sangat ditentukan oleh peran dan hubungan dengan orang lain, apa reaksi orang lain yang muncul kepada diri.<sup>27</sup>

Konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang timbul akibat interaksi dengan orang lain. Konsep diri merupakan faktor yang menentukan (determinan) dalam komunikasi kita dengan orang lain. Konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini bisa bersifat psikologis, sosial dan psikis.<sup>28</sup> Konsep diri adalah bentuk penilaian diri yang terbentuk dari pandangan dan perasaan tentang diri sendiri.

Seperti dijelaskan didalam ayat Al-Qur'an tentang konsep diri yakni terdapat di surat ad-dhariyat ayat 21-22

﴿٢٢﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴿٢٢﴾

21. dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan? 22. Dan di langit terdapat (sebab-sebab) rezekimu dan terdapat (pula) apa yang dijanjikan kepadamu. (QS-ad-dhariyat: 21-22)

### 2.2.2 Dimensi Konsep Diri

Dimensi konsep diri menurut Calhoun dan Acocella tidak jauh berbeda dengan dimensi konsep diri yang dikemukakan oleh Fitts dalam Hendrianti Agustiani, yaitu:

#### a) Dimensi Internal

Dimensi internal atau kerangka acuan internal adalah bahwa individu membuat dirinya dari apa yang telah dialaminya. Dimensi ini terdiri dari tiga bentuk, yaitu *self-image* dan *self-esteem* yang masing-masing memiliki perbedaan namun saling

<sup>27</sup> Yusup Adi Saputro And Rini Sugiarti, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X," *PHILANTHROPY: Journal Of Psychology* 5, No. 1 (2021): 65.

<sup>28</sup> Pratiwi Wahyu Widiarti, "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta," *Informasi* 47, No. 1 (2017): 137.

melengkapi dan membentuk diri yang utuh dan kompleks terhadap diri seseorang. Adapun penjelasan bentuk dimensi internal adalah sebagai berikut:

Menurut Gross konsep diri Melihat bagaimana cara pandang individu dalam menggambarkan diri sendiri. Bagian dari cara untuk meninjau

a. *Self image* (Citra Diri)

Individu mempertanyakan peranan “siapa aku?” yang kemudian membuahkan dua kategori utama yakni peranan sosial dan ciri seorang individu.

b. *Self-esteem* (Harga Diri)

Melihat seberapa jauh seorang individu menaruh minat serta sepakat akan penilaian terhadap diri sendiri, *self-esteem* mampu diartikan sebagai cara individu dalam menilai *self-image* individu tersebut.

c. *Ideal Self*

Apabila *self-image* merupakan individu dengan mendeskripsikan jenis apakah kita, maka *ideal self* (*ego-ideal* atau *idealized self-image*) merupakan jenis individu layaknya apakah yang diharapkan melalui diri sendiri, hal tersebut mampu memberi varian terhadap cakupan serta derajat suatu individu.<sup>29</sup>

b) Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu mengevaluasi melalui sosialnya dan kegiatan nilai-nilai yang dianutnya pada hal lain yang diluar dirinya. Dimensi ini adalah sesuatu yang luas misalnya berkaitan dengan sekolah, organisasi, agama dll. Namun, dimensi

---

<sup>29</sup> Dara Shabirah Putri Prihantono, “Konsep Diri Influencer Muslimah Urban Dalam Penggunaan Hijab Turban,” *Commercicum* 05, No. 2 (2022): 1–23. Hlm 125

yang dikemukakan oleh fits adalah dimensi yang umum bagi seseorang yakni sebagai berikut:

a. Diri Fisik (*physical self*)

Diri fisik ini berhubungan dengan persepsi seseorang tentang keadaan fisik mereka. Dalam hal ini, persepsi seseorang tentang penampilannya dan keadaan tubuhnya.

b. Diri Etik-Moral (*moral-ethical self*)

Bagian ini adalah persepsi yang dimiliki seseorang tentang dirinya dari sudut pandang pertimbangan nilai-nilai moral etik. Moral ini menyangkut persepsi dengan tuhan, kepuasan seseorang dengan kehidupan beragama, nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang mencakup batas baik dan buruk.<sup>30</sup>

### 2.2.3 Ciri-Ciri Konsep Diri

Menurut Brooks dalam Rakhmat membagi konsep diri menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif.

a) Konsep diri positif

Dasar dari konsep diri yang positif adalah penerimaan diri. Kualitas ini mengarah pada kerendahan hati dan kemurahan hati dari pada kesombongan dan keegoisan. konsep diri positif dalam studi islam disebut *khusnudzon*, yaitu bersikap baik kepada diri sendiri dan orang lain. Orang yang mengenal dirinya dengan baik adalah orang dengan citra diri yang positif. Ciri-ciri konsep diri positif adalah: percaya diri akan kemampuan menghadapi masalah, merasa empati kepada orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa masing-masing individu memiliki berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak sepenuhnya didukung oleh orang lain, untuk

---

<sup>30</sup> Iskandar Zulkarnain, Sakhyan Asmara, and Raras Sutatminingsih, *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya T tutur*, 2020.19-20



meningkatkan suatu tujuan, untuk meningkatkan hal tersebut dia mampu menepatkan kepribadian yang tidak disukai dan mencoba mengubahnya.

b) Konsep diri negative

Konsep diri negatif adalah pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri yang negatif. Individu tidak mengetahui kelemahan dan kelebihanannya, tidak mampu menilai dirinya sendiri dan pesimis. Berikut ciri-ciri konsep diri negatif: peka terhadap kritik, peka terhadap tujuan, sikap hiperkritik terhadap orang dan cenderung merasa dibenci orang lain, pesimis, terhadap persaingan, yang dinyatakan dalam bersaing dengan orang lain untuk mencapai prestasi.<sup>31</sup>

#### **2.2.4 Aspek-Aspek Konsep Diri**

Aspek-Aspek Konsep Diri Epstein, Brim, Blyth, dan Treager mengemukakan aspek-aspek Konsep diri meliputi: aspek fisik (materi dan bentuk tubuh), aspek sosial, aspek emosi, aspek moral, dan aspek kognitif.

1) Konsep diri yang menyangkut fisik

Konsep diri yang menyangkut materi bahwa konsep diri yang menyangkut materi yaitu pendapat seseorang tentang segala sesuatu yang dimilikinya yang menyangkut harta benda maupun bentuk tubuh. Individu memiliki deskripsi yang konkrit tentang diri mereka yang didasarkan pada informasi umum, identitas, penampilan dan pemilikan yang ada pada diri mereka. Konsep diri yang menyangkut materi adalah pendapat individu tentang harta benda atau kemampuan

---

<sup>31</sup> *Ibid*, Hlm 30-35

finansial yang dimilikinya, yang menjadi penilaian mereka atas dirinya sendiri.<sup>32</sup>

## 2) Konsep diri menyangkut emosi

Emosi menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi konsep diri yang mempengaruhi perilaku. Roger dan Daniel menyebutkan bahwa emosi adalah perasaan yang dapat mempengaruhi individu untuk menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan pada waktu atau penundaan yang ditargetkan. Emosi ini memiliki kemampuan dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.<sup>33</sup> jika emosi ini positif akan berpengaruh positif juga terhadap konsep diri begitupun sebaliknya

## 3) Konsep diri yang menyangkut moral

Konsep diri moral menjadi prinsip moral karena harus memiliki nilai moral yang mendasari moralitasnya individu. Pada masa remaja juga mengalami kegundahan dalam berperilaku. Konsep diri moral berkembang karena kebutuhan akan persetujuan dan keinginan. persetujuan.<sup>34</sup>

## 4) Konsep diri yang menyangkut kognitif

Elide Prayitno menjelaskan bahwa konsep diri adalah pendapat seseorang tentang kecerdasan, baik pemecahan masalah maupun prestasi akademik. Lebih lanjut Slameto

---

<sup>32</sup> Andi Syahraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja," *e-jurnal uin (universitas islam negeri) alauddin malang* 6, no. 2 (2019): 73.

<sup>33</sup> Layyinatul Syifa and Eko Nusantoro, "Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application," *indonesian journal of guidance and counseling theory and application* 7, no. 1 (2018): 23.

<sup>34</sup> zuraidah, "Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Bercerai," *kognisi jurnal* 2, no. 2 (2018): 92.

mengemukakan bahwa gaya kognitif dapat dikonseptualisasikan sebagai sikap, pilihan atau perilaku yang secara stabil menentukan cara khas seseorang dan pendapat seseorang tentang kemampuan untuk memecahkan masalah dan mencapai kesuksesan akademik.<sup>35</sup>

## **2.3 Konsep Diri Remaja Korban Bullying**

### **2.3.1 Pengertian Remaja**

Masa remaja adalah masa ketika individu mulai menemukan jati dirinya dengan menemukan, mencoba, gagal, dan menemukan apa yang cocok untuknya dan berlanjut pada pengembangan, pemikiran, Bahasa, emosi, dan social. Remaja juga mengalami perkembangan yang pesat, salah satunya adalah aspek kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang berasal dari dalam dan lingkungan juga berperan penting dalam proses pertumbuhan remaja.<sup>36</sup>

Hurlock mengatakan Remaja berasal dari kata latin adolensence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolensence mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik.<sup>37</sup> Menurut Santrock bahwa remaja (adolescence) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Batasan akhir usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli antara lain usia 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu: 1) usia 12-15 tahun, termasuk dalam masa

---

<sup>35</sup> Syahraeni, "Pembentukan Konsep Diri Remaja." 73

<sup>36</sup> Riskha Ramanda, Zarina Akbar, And R. A. Murti Kusuma Wirasti, "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, No. 2 (2019): 121.

<sup>37</sup> Fany Mulyono, "Dampak Media Sosial Bagi Remaja," *Jurnal Simki Economic* 4, No. 1 (2021): 60.

remaja awal; 2) usia 15-18 tahun, termasuk dalam masa remaja pertengahan; 3) usia 18-21 tahun, termasuk dalam masa remaja akhir.<sup>38</sup>

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menkes Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah (Diananda, 2018).<sup>39</sup>

Berdasarkan bentuk perkembangan dan pola pikir perilaku yang tampak khas bagi usia-usia tertentu, menurut Elizabeth B. Hurlock, masa remaja itu terbagi dalam dua kurun waktu yaitu masa remaja awal yaitu usia 13- 17 tahun dan masa remaja akhir yaitu usia 17- 21 tahun. Namun dalam pembagian tersebut dapat dirangkaikan usia remaja yang dimaksud adalah sejak 13 sampai 21 tahun. Terdapat ciri-ciri yang menonjol pada masam dewasa ini, namun antara remaja awal dan remaja akhir memiliki perbedaan. Perbedaannya antarlain:

- a) Masa remaja awal merupakan tahap awal memasuki masa remaja, oleh karena itu sifat kekanak-kanakan masih menonjol.
- b) Masa remaja akhir yang telah hampir memasuki usia dewasa sehingga agak mudarnya sifat kekanak-kanakan dan mulai terbentuknya sifat kedewasaan.
- c) Remaja awal belum memiliki emosi yang stabil, mulai sempurnanya kemampuan mental dan kecerdasan, memiliki

---

<sup>38</sup> Lilis Karlina, "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja," *Edukasi Nonformal* 1, no. 2 (2020): 150.

<sup>39</sup> Asep Barkah Sertika Geraria Sumpa, "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan Personal Sosial Usia Remaja Di SMPN Jelimpo Kal-Bar Tahun 2022," *Al-Irsyad* 105, no. 2 (2017): 2075.

status yang membingungkan antara anak-anak dan dewasa, serta banyak masalah internal yang dihadapinya.

- d) Remaja akhir telah memiliki mental yang stabil sehingga lebih matang dalam menghadapi permasalahan yang menimpanya, kondisi perasannya juga akan lebih dominan dalam dirinya.<sup>40</sup>

Seperti yang dijelaskan didalam ayat al-qur'an surat an-nur ayat 59 yakni.

وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ

قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿٥٩﴾

*Dan apabila anak-anakmu telah sampai umur balig, maka hendaklah mereka meminta izin, seperti orang-orang yang sebelum mereka meminta izin. Demikianlah Allah menjelaskan ayat-ayat-Nya. Dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.(QS An-Nur:59)*

### **2.3.2 Pengertian Bullying**

*Bullying* merupakan perilaku yang tidak normal, tidak sehat dan secara sosial tidak bisa diterima. Hal yang sepele pun kalau dilakukan dengan secara berulang kali dapat menimbulkan dampak serius dan fatal. *Bullying* merupakan perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok lain yang dilakukan secara berulang-ulang dengan cara menyakiti secara fisik maupun mental. Perilaku *Bullying* seharusnya tidak dilakukan oleh seorang pelajar karena perilaku *Bullying* menyebabkan Perilaku *bully* di atas bisa menimbulkan berbagai efek negatif bagi korban, antara lain gangguan mental,

---

<sup>40</sup> Ismet Sari 3 Alkhoni Dahni Dalimunte 1, Parluhan Siregar 2, "Pengaruh Masuknya Budaya Kota Terhadap Akhlak Remaja Desa Untemanis" 1, No. 1 (2021): 122.

mulai dari sensitif, rasa marah yang meluap-luap, depresi, rendah diri, cemas, kualitas tidur menurun, keinginan menyakiti diri sendiri, hingga bunuh diri.<sup>41</sup>

*Bullying* adalah bentuk perilaku kekerasan di mana ada paksaan secara psikologis atau fisik terhadap orang atau sekelompok orang yang lebih lemah oleh orang atau sekelompok orang. Pelaku *Bullying* yang biasa disebut *bully* bisa seseorang, dapat berupa sekelompok orang, dan atau mereka dia menganggap dirinya memiliki kekuatan untuk melakukan apa saja terhadap korbannya. Para korban juga menganggap dirinya sebagai orang yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam. Menurut Ken Rigby dalam *Bullying* merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam perilaku yang menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau sekelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.<sup>42</sup>

Menurut Ken Rigby, *Bullying* adalah sebuah keinginan seseorang atau kelompok yang lebih kuat, dilakukan secara berulang dan menyakiti seseorang ataupun kelompok lain untuk kesenangan diri sendiri. Menurut Priyatna, *Bullying* juga bisa disebut sebagai "tindakan yang sengaja dilakukan oleh si korbannya. Tindakan itu terjadi berulang. *Bullying* tidak pernah dilakuka secara acak atau cuma sekali saja dan didasari perbedaan power yang mencolok." *Bullying* dapat diartikan sebagai tindakan yang sengaja dilakukan oleh seorang atau sekelompok orang yang lebih kuat secara fisik, kekuasaan dan kemampuan untuk

---

<sup>41</sup> Perilaku *Bullying*, Siswa Kelas, And V I I SMP, "Pengembangan Media Buku Cerita Bergambar Model Pop-Up Untuk Meningkatkan Pemahaman" (2021): 215.

<sup>42</sup> Ela Zain Zakiyah, Muhammad Fedryansyah, And Arie Surya Gutama, "Dampak *Bullying* Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban *Bullying*," *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 1, No. 3 (2019): 266.

menyakiti seorang atau sekelompok orang secara berulang baik secara fisik, psikologis, sosial, atau pun verbal.<sup>43</sup>

### **2.3.3 Tindakan *Bullying***

Tindakan *Bullying* pada umumnya terjadi pada anak-anak dan remaja dengan bervariasi kejadian yang terjadi, yang tindakan menggunakan kekuatan untuk menyakiti seseorang melalui perkataan dan perlakuan. Dampak dari tindakan *Bullying* akan membuat depresi hingga bunuh diri, sehingga tindakan *Bullying* ini akan membuat anak lebih beresiko menjadi korban.<sup>44</sup>

Beberapa kasus *Bullying* yang sering kali terjadi, dapat dilihat dengan jelas bahwa hal itu bersifat fisik. Namun, pada kasus lain juga ditemukan bahwa *Bullying* terjadi dengan tidak langsung dengan cara-cara non-fisik. Seperti misalnya sebuah tindakan mengancam, mengisolasi, memperolok atau mempermalukan korbannya. Ada beberapa jenis dan wujud *Bullying* yang secara umum sering kali dilakukan. Perilaku ini kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, Pertama, *Bullying* fisik yakni jenis *Bullying* yang kasat mata, atau terlihat oleh mata karena dilakukan dengan adanya sentuhan fisik antara pelaku dan korban *Bullying*. Seperti misalnya pelaku memukul korban, menampar, meludahi, melempar dengan barang, menginjak dan lain sebagainya. Kedua, *Bullying* jenis non-verbal merupakan jenis *Bullying* yang masih bisa terdeteksi, meskipun tidak terlihat oleh mata *Bullying* jenis ini masih bisa terdengar. Misalnya pelaku mengolok-olok korban, memaki-maki, mempermalukan korban di depan umum, memfitnah, mencibir dan lain sebagainya. Ketiga, *Bullying* mental

---

<sup>43</sup> Eka Anggraeni Krisdian And Iman Subekti, "E-Book Cerita Bergambar Pencegahan *Bullying* Untuk Anak Usia 9-11 Tahun Berbasis Alkitab," *Aletheia Christian Educators Journal* 2, No. 1 (2021): 59.

<sup>44</sup> Veronica Paula et al., "Edukasi Pencegahan Tindakan *Bullying* Pada Anak Usia Sekolah Dasar" 2, no. 2 (2022): 131.

berbeda dengan dua jenis *Bullying* sebelumnya. Sebab, *Bullying* jenis ini tidak bisa dilihat maupun didengar. Praktik *Bullying* ini terjadi diam-diam diluar pantauan, dan sulit untuk dideteksi jika tidak awas dalam melihatnya. Seperti misalnya memandang dengan sinis, mencibir diam-diam, memelototi dan sebagainya.<sup>45</sup>

Ada empat jenis penindasan, yaitu emosional, fisik, verbal, dan *cyber*. Penindasan dapat berkembang dan dilakukan dimana saja asalkan ada interaksi antar orang, mulai ditempat kerja, dirumah dan dilingkungan.

1. *Bullying* secara emosional

Sebagai bentuk pengabaian, pengucilan, penghinaan dan segala bentuk tindakan untuk mengasingkan seseorang dari komunitasnya.

2. *Bullying* fisik

Dalam bentuk memukul, menendang, menampar, meludah atau segala bentuk kekerasan yang menggunakan fisik.

3. *Bullying* verbal

Dalam bentuk celaan, fitnah, atau menggunakan kata-kata yang tidak baik untuk menyakiti orang lain.

4. *Bullying* cyber

Segala bentuk tindakan yang dapat merugikan orang lain melalui media elektronik berupa rekaman video, intimidasi, pencemaran nama baik.<sup>46</sup>

Sebagaimana dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an dalam surat Al-Hujurot ayat 11.

---

<sup>45</sup> Li Izza Diana Mauzila, "Al-Qur'an Memandang Isu Anti Bullying "Studi Penafsiran Tematik Ayat-Ayat Tentang Anti Bullying," *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. December (2022): 37-38.

<sup>46</sup> Katyana wardhana, *Buku Panduan Melawan Bullying, Sudah Dong*, 2019.11-14



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا

نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ ءَعَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا

بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ



*Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (QS Al-Hujurat:11)*

#### **2.3.4 Dampak Bullying**

Dalam perlakuan Bullying akan mengakibatkan dampak psikologi yang sangat buruk bagi korban adapun dampak tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Kesakitan fisik dan psikologis
2. Kepercayaan diri (self-esteem) yang merosot
3. Malu, Trauma, merasa sendiri, serba salah
4. Takut Sekolah
5. Korban mengasingkan diri dari sekolah
6. Menderita Ketakutan Sosial

7. Timbul keinginan untuk bunuh diri dan mengalami gangguan jiwa.<sup>47</sup>

### **2.3.5 Konsep Diri Remaja Korban *Bullying***

Konsep diri bagi remaja akan menentukan sikap dan perilaku remaja. Dalam perkembangan konsep diri pada remaja terdapat hal yang tidak boleh diabaikan yaitu proses internalisasi nilai-nilai yang membentuk konsep diri positif dan kearah yang dapat mendewasakan diri. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif cenderung mendorong sikap optimis dan percaya diri yang kuat untuk menghadapi segala situasi apa saja di luar diri individu, tetapi disisi lain konsep diri negatif akan menimbulkan rasa tidak aman dan hal ini dapat mengundang kompensasi dengan bertindak agresif terhadap hal-hal yang ada di sekitar diri individu yang bersangkutan, yang di landasi oleh rasa ketidak berdayaan yang berlebihan.<sup>48</sup>

Sesuatu yang terjadi pada seseorang akan mempengaruhi konsep dirinya baik kejadian yang positif ataupun negative. Kejadian yang positif akan berdampak positif kepada konsep diri begitupun sebaliknya kejadian yang negative akan berdampak negative pula ke konsep diri seseorang. Suatu kejadian akan berdampak pada kedepannya atau saat itu juga.

## **2.4 konseling kelompok CBT**

Tujuan utama kerja kelompok CBT adalah untuk membantu para anggota kelompok menangani kesulitan mereka dengan cara mengubah atau mengendalikan pikiran-pikiran atau keyakinan-keyakinan yang tidak logis (tidak realistis, tidak rasional, tidak produktif). George dan Cristiane menyatakan bahwa tujuan terapi kelompok CBT adalah membantu anggota agar mereka mengakui perasaan-perasaan dan perilaku mereka yang tidak

---

<sup>47</sup> M.Pd. Sri Wahyuningsih, *Stop Perundungan/Bullying Yuk, Stop Perundungan/Bullying Yuk*, 2021.15

<sup>48</sup> Eni Hidayati<sup>2</sup> Galih Aditiya Wijayanto<sup>1</sup>, "Konsep Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying," *Jurnal Keperawatan Silampari* 4, No. 2 (2021): 508.

tepat, mengakui adanya gejala-gejala kesulitan, dan kemudian menetapkan sumber-sumber filosofis dari gejala tersebut. Gladding mengemukakan empat tujuan yang diharapkan dari kelompok CBT, yaitu:

- 1) Untuk membelajarkan anggota kelompok tentang cara-cara berpikir secara rasional dan mengendalikan proses-proses berpikir mereka agar mereka dapat menangani berbagai problem secara efektif.
- 2) Untuk membelajarkan anggota kelompok dengan teori-teori CBT dan kemudian mempraktekkan teori tersebut untuk menangani keyakinan-keyakinan mereka yang irasional.
- 3) Agar anggota kelompok memiliki pengetahuan yang memadai tentang bagaimana CBT dapat digunakan dalam situasi-situasi yang belum mereka alami. Pengetahuan ini akan memberi manfaat kepada anggota dalam menangani problem-problem non perkembangan.
- 4) Tujuan terakhir – sebagai suatu *pay off* – adalah agar anggota kelompok memperoleh pengalaman pribadi tentang proses-proses perubahan. Pengalaman ini akan membuat mereka menjadi lebih empati terhadap orang lain yang sedang mencoba untuk memodifikasi pikiran, perasaan, dan perilaku mereka.

Peran dan fungsi utama pimpinan, diarahkan untuk membangun iklim kelompok dan memfasilitasi anggota dalam proses belajar mengakui pikiran-pikirannya yang irasional yang membuat mereka mengalami kesulitan. Untuk mendukung fungsi tersebut para pemimpin kelompok CBT dituntut untuk dapat bertindak secara aktif, direktif, dan fleksibel dalam membelajarkan anggota.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Ni Komang et al., *Konseling Kelompok*, 2014.67-68

## 2.5 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Romyta Try Andini pada tahun 2017 yang berjudul "Implementasi Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (Cbt) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017" dengan menggunakan metode penelitian observasi, interview dan dokumentasi.<sup>50</sup>

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada layanannya yakni CBT. Namun perbedaannya terletak pada penelitian yang sebelumnya menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan dipenelitian sebelumnya meningkatkan konsep diri siswa dengan teknik restrukturisasi kognitif, sedangkan penelitian sekarang ingin mengetahui pengaruh pendekatan CBT terhadap konsep diri remaja korban *Bullying*.

2. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Thalia Nurulita pada tahun 2018 yang berjudul "Efektivitas Konseling CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Prilaku *Bullying* Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019" dengan menggunakan metode *quasi experimental yakni pree test dan post test*.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Andini, "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017."

<sup>51</sup> Thalia Nurulita, "Efektivitas Konseling CBT (Cognitive Behavior Therapy) Dalam Mengurangi Prilaku Bullying Peserta Didik Kelas Viii SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019," 2018.

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada layanannya yakni CBT. Namun perbedaannya terletak pada penelitian sebelumnya mengurangi perilaku Bullying menggunakan pendekatan CBT, sedangkan penelitian sekarang ingin mengetahui pengaruh pendekatan CBT terhadap konsep diri remaja korban *Bullying*.

3. Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Lintang Arso Kusumo pada tahun 2017 yang berjudul "Penurunan Perilaku *Bullying* Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling *Cognitive Behaviour* Dengan Media Dongeng" dengan menggunakan metode penelitian tindakan atau *Reaction* yang meliputi tahapan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.<sup>52</sup>

Persamaan penelitian terdahulu dengan yang saya teliti adalah terletak pada layanannya yakni CBT. Namun perbedaannya terletak pada peneliti sebelumnya mengurangi tindakan *Bullying* menggunakan media dongeng, sedangkan penelitian sekarang ingin mengetahui pengaruh pendekatan CBT terhadap konsep diri remaja korban *Bullying*.

**Tabel 2.2 tabel penelitian terdahulu**

<b>NO</b>	<b>Nama, Tahun, Judul, penelitian</b>	<b>Variable dan indicator atau focus penelitian</b>	<b>Metode/a nalisis data</b>	<b>Hasil penelitian</b>
1	Try Andini pada tahun 2017 yang berjudul "Implementasi Pendekatan <i>Cognitive Behavior</i>	konsep diri dan CBT	Kualitatif	Hasilnya sudah baik namun masih belum maksimal.

<sup>52</sup> lintang Arso Kusuma, "Penurunan Perilaku Bullying Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling *Cognitive Behaviour* Dengan Media Dongeng Tugas," 2017.

	<p><i>Therapy (Cbt) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di Smp Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017'</i></p>			
2	<p>Thalia Nurulita pada tahun 2018 yang berjudul " Efektivitas Konseling Cbt (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) Dalam Mengurangi Prilaku <i>Bullying</i> Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019</p>	<p><i>Bullying</i> dan CBT</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik CBT berpengaruh terhadap prilaku <i>Bullying</i> peserta didik.</p>
3	<p>Lintang Arso Kusumo pada tahun 2017 yang berjudul "Penurunan Perilaku <i>Bullying</i> Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling <i>Cognitive Behaviour</i> Dengan Media Dongeng'</p>	<p><i>Bullying</i> verbal dan CBT</p>	<p>Penelitian tindakan</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan bahwa <i>Bullying</i> verbal yang dilakukan anak-anak jalanan menurun setelah diterapkan konseling <i>cognitive behaviour</i> melalui dongeng.</p>

## 2.6 Penjelasan Variabel Dan Indikator

### a. Variabel penelitian

Merupakan suatu atribut atau sifat penelitian dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna mempelajari dan menarik kesimpulan. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu:

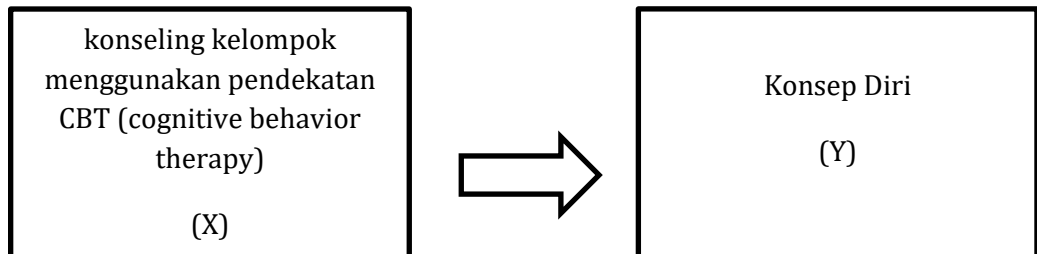
1. Variable *independent* atau bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi atau penyebab perubahan dan munculnya variabel *dependent* atau terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah salah satu teknik terapi yang terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri. CBT digunakan dalam beberapa penelitian karena proses pembentukan harga diri rendah yang terjadi pada remaja dari pengalaman hidup yang negatif. Keyakinan tentang diri sendiri dan tentang dunia adalah kesimpulan dari pengalaman yang dijalani individu.<sup>53</sup>
2. Variable *Dependent* atau terikat (Y) adalah variabel yang mempengaruhi atau hasil, yang menjadi akibat, karena variabel bebas. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah konsep diri. Konsep diri sebagai persepsi seorang individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi gambaran, penilaian, serta keyakinan terhadap diri sendiri secara menyeluruh, terlihat bukan hanya berisi "gambaran kepribadian" mengenai diri, tetapi juga

---

<sup>53</sup> Lia Juniarni Et Al., "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literature Review," *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 7, No. 1 (2021): 33-34.

memiliki kandungan evaluasi-evaluasi serta emosi-emosi mengenai diri.<sup>54</sup>

**Tabel 2.2 Variabel Penelitian**



b. Indikator

Dalam hal ini indikator penelitian ditentukan menurut sub-variabel atau aspek dari variabel terikat.

**Tabel 2.3 Tabel Indikator Penelitian**

NO	DIMENSI	INDIKATOR
1.	Internal	• Identitas Diri
		• Perilaku Diri
		• Penerimaan Diri Atau Penilaian
2	Eksternal	• Fisik Diri
		• Etik-Moral Diri

**2.7 Kerangka Konseptual**

Konseling kelompok merupakan salah satu teknik dalam bimbingan konseling dengan menyelesaikan suatu permasalahan yang sama yang terjadi pada saat ini, konseling kelompok dilakukan sebanyak

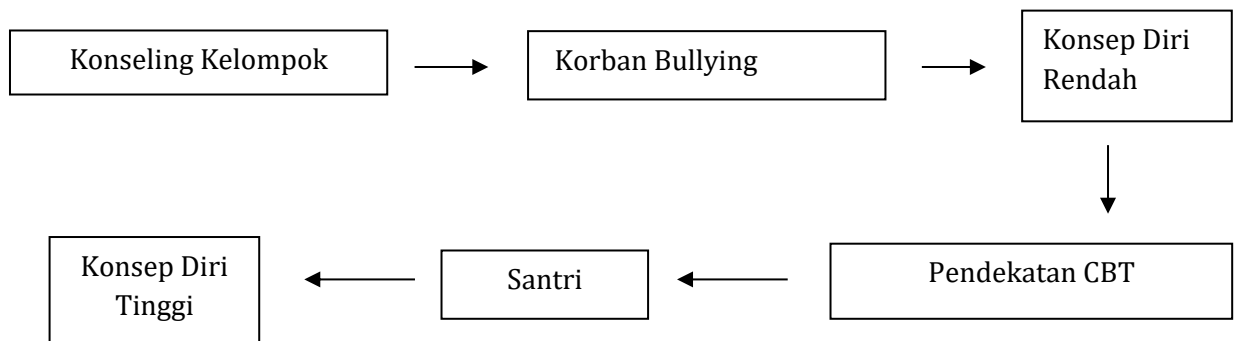
<sup>54</sup> Zulkarnain, Asmara, And Sutatminingsih, *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya T tutur*.Hal 35-36



10 anggota. Dengan permasalahan yang sama ini para konseli dapat bertukar pendapat dan saling menguatkan satu sama lain. Diantara masalah pribadi yang dihadapi adalah konsep diri rendah disebabkan perlakuan yang tidak menyenangkan atau tindakan *Bullying*.

Pemberian layanan dengan teknik konseling kelompok disini mengenai konsep diri rendah dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) dilaksanakan sebagai wadah atau sarana untuk meningkatkan konsep diri rendah untuk menjadi konsep diri yang lebih baik lagi.

Konselor mempersiapkan beberapa topik yang akan melakukan onseling kelompok yang disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan santri. Topik topik tersebut dijadikan sebuah kerangka konseptual yang akan dilaksanakan oleh konselor dan konseli



**Gambar 2.4 Kerangka Konseptual**

## 2.8 Hipotesis

Ho : Tidak ada pengaruh CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) terhadap konsep diri remaja korban *Bullying*

Ha : Ada pengaruh pendekatan CBT (*cognitive behavior therapy*) terhadap konsep diri remaja korban *Bullying*

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Pendekatan Dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Alasan mengapa peneliti menggunakan metode ini adalah karena dalam desain metode eksperimen peneliti mengamati kelompok utama dengan mengintervensinya selama penelitian. Selain itu bahwa dalam metode ini tidak ada kelompok control untuk dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Jenis yang digunakan dalam penelitian adalah *One Group Pre-test a Post-test Design* yaitu pada rancangan penelitian ini awalnya suatu kelompok subjek diberikan *pre-test* kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum perlakuan.

Seperti desain ini, ada pra-pengujian dan pasca-pemrosesan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat, karena dapat dibandingkan sebelum diberi perlakuan dan sesudah perlakuan. Susunan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.

Pengukuran ( <i>pretest</i> )	perlakuan -	pengukuran ( <i>Posttest</i> )
O1	X	O2

O1: pengukuran awal konsep diri remaja santri putri sunan kalijogo jabung Malang sebelum diberi perlakuan akan diberikan *pretest*- pengukuran

dilakukan dengan memberikan angket konsep diri. Jadi pada pretest ini merupakan pengumpulan information santri yang konsep dirinya rendah karena *Bullying*.

X: Perlakuan dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) kepada santri putri pondok pesantren sunan kalijogo jabung asrama D.

O2 : Pemberian *post-test* kepada santri untuk mengukur konsep diri pada santri remaja setelah menerima salah satu *post-test*, maka akan diperoleh hasil dengan memberikan *treatment* konseling menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) santri untuk mengetahui meningkat atau tidak meningkat konsep diri mereka.

### **3.2 Tahapan Penelitian**

Berdasarkan pendapat yang dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencari pengaruh sebelum diberikan perlakuan. Desain penelitian eksperimen *pre-test* dan *post-test one group design* rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Tahap Pretest**

Tujuan dari pre-test dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui santri putri sunan kalijogo Jabung Malang yang kosep dirinya rendah akibat bully. Tahap ini dilakukan kepada santri putri yang masih remaja dan duduk dibangku sekolah SMP.

#### **2. Tahap pelaksanaan**

Rencana pemberian pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan (*cognitive Behaviour Therapy*) CBT terhadap santri yang telah terpilih untuk melaksanaka konseling.

Selanjutnya dengan menggunakan pendekatan CBT ini konsep diri santri putri sunan kalijogo Jabung Malang akan meningkat apa menurun.

Pemberian layanan konseling ini adalah semua santri karena peneliti menggunakan subjek , selanjutnya dengan menggunakan peneliti merencanakan pertemuan yang dilaksanakan 6 sesi atau 6 pertemuan dengan durasi waktu 1 x 30 menit yang dapat dilihat dari tabel berikut.

**Tabel 3.1 Tahapan Konseling CBT**

NO	PERTEMUAN	TAHAPAN	WAKTU
1)	Pertemuan 1	Pemberian <i>Pretest</i>	1 x 30 menit
2)	Pertemuan 2	Pertemuan menjelaskan maksud dari pretest tersebut dan mencari akar masalah yang bersumber dari emosi negative.	1 x 30 menit
3)	Pertemuan 3	Menyusun rencana dengan memberikan konsekwensi positif dan negative kepada konseli.	1 x 30 menit
4)	Pertemuan 4	Menata kembali keyakinan yang menyimpang.	1 x 30 menit
5)	Pertemuan 5	Intervensi tingkah laku	1 x 30 menit

6)	Pertemuan 6	Pemberian Post-Test	1 x 30 menit
----	-------------	---------------------	--------------

### 3 Tahap Post-Test

Dalam pelaksanaan ini penelitian dilakukan pemberian angket kepada santri putri setelah memberikan pelayanan. Setelah itu membandingkan hasil angket presentase indikator dalam konsep diri santri, sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling.

#### 3.3 Fokus Penelitian dan Kehadiran Peneliti

Fokus penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pendekatan konseling CBT *cognitive behavior therapy* ini berpengaruh pada santri yang memiliki konsep diri rendah akibat bully. Jadi kehadiran konseli ini sangat diperhatikan Karena jika konseli mengikuti konseling sesuai jadwal yang telah disepakati maka akan terlihat hasil dari pendekatan yang dipakai.

#### 3.4 Lokasi Dan Obyek Peneliti

Pondok pesantren Sunan Kalijogo Jabung terletak di Jl. Keramat desa Sukolilo kecamatan Jabung dan didirikan oleh KH. Nur Salim bersama istrinya yakni Bu nyai Masamah. Dan sekarang diasuh oleh putranya yakni KH. Ali Muzaki. Pondok pesantren terdiri dari beberapa asrama mulai dari asrama putra dan putri. Yang terdiri dari asrama A (putra), asrama B (putri), asrama C (putra) dan yang terakhir adalah asrama D (putri). Yayasan Sunan Kalijogo Jabung memiliki pendidikan formal mulai PAUD sampai Perguruan Tinggi.

Penelitian ini memilih tempat di asrama D (putri) yang bertempat sebelah ndalem Bu Nyai Masamah yakni istri dari pendiri dan ibu dari pengasuh pondok sekarang. Asrama D ini secara keseluruhan ada 45 santri, ini sudah mencangkup mulai anak-anak sampai remaja. Penelitian ini hanya

memilih usia remaja saja mulai umur 12-15 dan usia ini remaja masih duduk dibangku SMP. Peneliti dilakukan pada bulan Februari 2022 dan berlangsung selama 4 bulan.

### **3.5 Populasi Dan Sample**

Populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa, orang, benda, suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian.<sup>55</sup> Populasi disini adalah seluruh remaja yang ada di pondok pesantren Sunan Kalijogo Putri Asrama D yang berjumlah 45 santri secara keseluruhan.

Subjek penelitian ini adalah santri putri asrama D Sunan Kalijogo Jabung yang jumlah keseluruhan adalah 45. Dan disini peneliti mengambil subjek remaja keseluruhan yakni anak SMP yang berjumlah 30 santri yang mempunyai konsep diri rendah (negatif) dan konsep diri tinggi (positif). Teknik dalam menentukan subjek yang akan diteliti yakni melalui kuisioner/angket yang akan diisi oleh santri. Hasil yang didapat dari penyebaran angket tersebut akan diambil menjadi subjek penelitian.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

#### **3.6.1 Angket**

Angket adalah berupa daftar pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti untuk diajukan kepada responden. Isi daftar pertanyaan adalah jawaban yang diperlukan untuk memecahkan masalah-masalah penelitian. SMP.<sup>56</sup> Angket ini ditujukan kepada santri putri yang remaja saja atau masih diusia mulai 13-15 dan masih duduk dibangku SMP.

---

<sup>55</sup> M. Ali Sodik Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, ed. ayup, 1st ed. (yogyakarta: literasi media publishing, 2015). Hlm 55

<sup>56</sup> Ibid. Hlm 98

Peneliti Dalam hal ini menggunakan penilaian skala likert, dan penentuan skor dari penilaian tersebut adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.2 Jawaban Alternatif**

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	SS (Sangat Setuju)	S (Setuju)	RR (Ragu-Ragu)	TS (Tidak Setuju)	STS (Sangat Tidak Setuju)
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

Penilaian konsep diri anak korban *Bullying* dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1-5 dimensi konsep diri dengan skor 30 butirpernyataan.

Menurut Eko, aturan pemberian skor dan klasifikasi hasil evaluasi adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negatif kebalikan dari pernyataan yang positif
- b. Jumlah nilai tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan
- c. Skor akhir = (jumlah pernyataan yang diperoleh pernyataan tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Nilai kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya jika evaluasi menggunakan skala hasil 5, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 5 kelas interval
- e. Penentuan jarak interval adalah (Ji) diperoleh dengan rumus:

$$J_i = (t-r) / J_k$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval.<sup>57</sup>

Sedangkan kriteria konsep diri remaja korban *Bullying* adalah sebagai berikut.

- a. Skor tertinggi :  $30 \times 1 = 30$
- b. Skor terendah :  $30 \times 5 = 150$
- c. Rentang :  $150 - 30 = 120$
- d. Jarak interval :  $120 : 5 = 24$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria konsep diri remaja korban *Bullying* adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Tabel Kriteria Penilaian**

Interval	Kriteria	Deskriptif
130-150	Sangat tinggi	Dalam kategori penilaian konsep diri sangat tinggi disini terlihat dengan mengenal dirinya, mengetahui minat bakat yang dia miliki, mengetahui apa yang diharapkan atau yang akan dicapai, mengerti apa yang harus diungkapkan apa tidak dan memahami kelebihan kekurangan dalam diri.

<sup>57</sup> Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2014), Hlm. 144.



105-129	Tinggi	Santri yang masuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan konsep diri yang baik namun belum sepenuhnya
80-109	Sedang	Santri dalam kategori sedang kurang bisa mengungkapkan apa yang dirasakan dan memahami atas dirinya sendiri
55-79	Rendah	Santri yang dikategori Rendah biasanya santri akan cenderung, komunikasi antar teman kurang baik dan tidak bisa mengungkapkan apa yang ia inginkan cenderung kependiam.
30-54	Sangat Rendah	Santri yang katagori sangat rendah biasanya cenderung pendiam introvert sosialnya sangat kurang, selalu mengeluh atas kekurangan yang dimiliki dan tidak bisa mengngkapkan apa yang dia rasakan cenderung dipendam sendiri.

### 3.7 Instrumen Penelitian

Angket atau Kuesioner adalah suatu metode pengumpulan data, instrumennya ini yang disebut sesuai dengan nama metodenya. Bentuk lembar angket dapat berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang bertujuan

untuk memperoleh informasi dari responden tentang apa yang telah dialami dan diketahuinya.<sup>58</sup> Maka dengan cara metode ini peneliti dapat mencari informasi yang dibutuhkan mengenai masalah, fenomena atau social.

Digunakan untuk menganalisis tanggapan yang diperoleh dari kuisoner, perhitungan yang digunakan dengan metode Skala Likert, yang dikembangkan oleh Rensis Likert. Skala Likert (Likert Scale) adalah skala respons psikometri yang digunakan dalam kuesioner untuk memperoleh preferensi orang terhadap suatu pernyataan atau serangkaian laporan. Dengan menggunakan analisis jawaban ini peneliti memudahkan untuk memenuhi kebutuhan peneliti.<sup>59</sup> Peneliti menyusun sebuah rancangan atau kisi kisi dari konsep diri anak korban *Bullying* Dengan menggunakan Likert, dengan dimensi yang mempunyai beberapa indikator dari dimensi tersebut.

Peneliti menyusun sebuah rancangan atau kisi kisi dari konsep diri anak korban *Bullying* Dengan menggunakan Likert, dengan dimensi yang mempunyai beberapa indikator dari dimensi tersebut.

**Tabel 3.4 Kisi Kisi Instrumen**

NO	DIMENSI	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH
			FAVORABEL	UNFAVORABEL	
1.	Internal	• Identitas Diri	1,5,7,16	6,15,17,18	8
		• Perilaku Diri	2,3,8,22	13,14,21,24	8
		• Penerimaan Diri Atau Penilaian	23,25,29,37	11,20,35,40	8
2	Eksternal	• Fisik Diri	26,27,31,34	28,32,32,33	8

<sup>58</sup> *Dasar Metodologi Penelitian Dr. Sandu Siyoto, Skm, M.Kes M. Ali Sodik, M.A. 1. Hlm 65*

<sup>59</sup> Dryon Taluke Et Al., "Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat," *Spasial 6*, No. 2 (2019): 534.

		• Etik-Moral Diri	10,36,38,39	4,12,19,20,	8
--	--	-------------------	-------------	-------------	---

### 3.7.1 uji validitas

**Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas**

NO	R Hitung	R Tabel	Sig	Keterangan
1	0,423	0,361	0,20	Valid
2	0,500	0,361	0,005	Valid
3	0,373	0,361	0,42	Valid
4	0,218	0,361	246	Valid
5	0,423	0,361	0,20	Valid
6	0,707	0,361	000	Valid
7	0,500	0,361	0,05	Valid
8	0,225	0,361	233	Tidak Valid
9	0,177	0,361	351	Tidak Valid
10	0,045	0,361	813	Tidak Valid
11	0,406	0,361	0,20	Valid
12	0,401	0,361	0,28	Valid
13	0,432	0,361	0,17	Valid
14	0,496	0,361	005	Valid
15	0,665	0,361	000	Valid
16	0,107	0,361	-107	Tidak Valid
17	0,127	0,361	-127	Tidak Valid
18	0,429	0,361	018	Valid
19	0,484	0,361	007	Valid
20	0,491	0,361	006	Valid
21	0,282	0,361	131	Tidak Valid
22	0,394	0,361	031	Valid
23	0,497	0,361	005	Valid
24	0,413	0,361	023	Valid
25	0,153	0,361	-153	Tidak Valid
26	0,543	0,361	0,02	Valid
27	0,421	0,361	0,20	Valid
28	0,665	0,361	000	Valid
29	0,486	0,361	0,06	Valid
30	0,492	0,361	0,06	Valid
31	0,415	0,361	0,23	Valid
32	0,399	0,361	0,29	Valid
33	0,544	0,361	0,02	Valid
34	0,200	0,361	289	Tidak Valid
35	0,365	0,361	0,47	Valid
36	0,416	0,361	0,22	Valid

37	0,491	0,361	0,06	Valid
38	0,409	0,361	026	Valid
39	0,059	0,361	755	Tidak Valid
40	0,037	0,361	848	Tidak Valid

Berdasarkan hasil uji validitas tersebut dapat diketahui pernyataan yang gugur sejumlah 10 pernyataan dan yang valid sejumlah 30 pernyataan. Pernyataan yang gugur atau tidak valid terletak pada nomor 8, 9, 10, 16, 17, 21, 25, 34, 39, dan 40. Dinyatakan gugur atau tidak valid karena nilai *corrected item-total correlation* <  $r_{\text{tabel}} = 0.361$ .

**Tabel 3.6 Angket Konsep Diri**

NO	DIMENSI	INDIKATOR	NOMOR ITEM		JUMLAH
			FAVORABEL	UNFAVORABEL	
1.	Internal	• Identitas Diri	1,5,7	6,15,18	6
		• Perilaku Diri	2,3,22	13,14,24	6
		• Penerimaan Diri Atau Penilaian	23,29,37	11,20,35	6
2	Eksternal	• Fisik Diri	26,27,31	28,32,33	6
		• Etik-Moral Diri	10,36,38	2,19,20	6

### 3.7.2 Uji Reabilitas

Instrumen yang telah diuji validitasnya kemudian diuji reliabilitasnya. Reliabilitas mengacu pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup reliable untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Pengujian realibilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan program IBM SPSS 24. Nilai koefesien *alpha* (*r*) dibandingkan dengan koefesien korelasi tabel  $r_{tabel} = r_{(a,n-2)}$ . Jika  $r_{11} > r_{tabel}$ , maka instrument *reliable*. Pada *output* SPSS, jika *Cronbach's Alpha*  $> r_{tabel}$ , maka instrumen Reliabel.

**Tabel 3.7 uji Reliability Statistics**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.863	30

Berdasarkan hasil dari tabel diatas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha*  $> r_{tabel}$ , sebagai berikut yakni 0,863 maka instrumen dinyatakan Reliabel.

### 3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah terpenting dari kegiatan penelitian. Dengan analisis data, maka akan mampu membuat hipotesis menarik tentang masalah yang akan diteliti. Analisis di sini adalah data primer, yang bertujuan untuk menganalisis data utama yang berhubungan langsung dengan pendekatan CBT (Cognitiv Behaviour Therapy) variabel independent (X) dengan Konsep Diri sebagai variabel dependent (Y). Untuk mendeskripsikan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT dengan rumus teknik analisis data adalah korelasi product-moment.

#### 3.8.1 Teknik analisis

Teknik analisis data ini berarti suatu proses pengumpulan dan penyusunan data secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara,

dokumentasi, dan skala penilaian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji-t, t-test sampel berpasangan, (paired samples t-test) dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 24. Ada juga rumus uji t sebagai

berikut 
$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t- tes : Perbedaan antara tes awal dan tes akhir

Md : Mean dari deviasi (d) antar *posttest* dan *pretest*

Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyak subjek yang diterima

Df/db : ditentukan dengan (n-1)

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour Therapy*) Terhadap Konsep Diri Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Jabung Putri Asrama D”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan tabel yang telah dibuat oleh peneliti dapat dilihat bahwa 13 (43,4%) responden yang memiliki konsep diri sangat tinggi, sebanyak 7 (23,3%) responden memiliki konsep diri tinggi, sebanyak 3 (10%) memiliki konsep diri sedang, sebanyak 7 (23,3%) memiliki konsep diri rendah dan 0 % memiliki konsep diri yang sangat rendah. Jumlah keseluruhan responden adalah 30 santri, dan sebagian besar dari konsep diri santri adalah tinggi. Dan dari jumlah 30 santri keseluruhan yang membutuhkan konseling yang menggunakan pendekatan CBT
2. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai  $t$  adalah -18.517, mean = 53.371429, 95% Confidence Interval of the Difference, lower = -60.81242 dan upper = -46.61615, kemudian thitung dibandingkan ttabel  $df= 6$ , dengan ketentuan thitung > ttabel ( $18.517 > 0,811$ ) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikansi  $\alpha= 0.05$  dan nilai sig > sig  $\alpha$  ( $0.000 > 0.05$ ) dengan nilai distribusi satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan. Dengan demikian hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh pendekatan CBT (*Cognitive Behaviour*

*Therapy*) terhadap konsep diri remaja korban Bullying ini berpengaruh terhadap santri yang memiliki konsep diri rendah.

## 5.2 Saran

### 1) Bagi santri

Bagi santri pondok pesantren Sunan Kalijogo Jabung putri asrama D diharapkan terus untuk lebih mengenal berartinya dirinya dan lebih bersyukur atas dirinya yang telah diciptakan sebagai khilafah untuk dirinya sendiri dan orang lain.

### 2) Bagi pengurus asrama D (santri yang sudah lama)

diharapkan pengurus lebih memperhatikan adik adiknya lebih-lebih santri baru maupun santri lama atas pendampingan dari masalah yang dialami.

### 3) Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang konsep diri remaja korban *Bullying* hendaknya memberikan penyelesaian dengan pemberian layanan atau perlakuan dengan memanfaatkan perkembangan keterampilan konseling sebagai tindak lanjut dari layanan konseling kelompok untuk meningkatkan konsep diri remaja korban *Bullying*



## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press. 1st ed. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Alkhoni Dahni Dalimunte , Parluhutan Siregar, Ismet Sari. "Pengaruh Masuknya Budaya Kota Terhadap Akhlak Remaja Desa Untemanis" 1, no. 1 (2021): 122.
- Amirul Ikhsan, Dody Hartanto. "Pengembangan Media Buku Cerita Bergambar Model Pop-Up Untuk Meningkatkan Pemahaman" (2021): 215.
- Andini, Romyta. "Implementasi Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017." *Skripsi*, 2017.
- Andriasari, Fitri. "Konsep Diri Pada Anak Sekolah Dasar Dan Menengah Pertama." *Jurnal Psikologi Muhammadiyah Malang* 8 (2015): 488.
- Arofah, Nadiya, and I Wayan Tirka , Nyoman Dantes. "Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha." *Jurnal jurusan Bimbingan Konseling undiksha* 11, no. 1 (2020): 9.
- Budhi, Setia. *KILL*. Edited by M.A Desain M Najeri Al Syahrin, S.IP., 2016.
- Eni Kuswatun, N Nurjannah, and D Depriansya. "Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach To Overcome Juvenile Delinquency." *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 1, no. 1 (2021): 3.
- Fazriah, Nurul, Susi Fitri, and Aip Badrudjaman. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Body Image Cognitive Behavioral Therapy

- Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif." *Insight Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 211–212.
- Galih Aditiya Wijayanto, Eni Hidayati. "Konsep Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying." *jurnal keperawatan silampari* 4, no. 2 (2021): 508.
- Ilham, Lailul, and Ach. Farid. "Teori Klasik Dan Kontempore: Dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Hingga Cognitive Restructuring (CR)." *MISYKAT: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah* 04, no. 02 (2019): 156–157.
- ISLAM, P P A. "Jurnal Pengetahuan Islam." *Indonesian Journal of Educational Science (IJ* 2, no. 1 (2022): 2.
- Juniarni, Lia, Wini Hadiyani, Nina Marlina, Sandra R. Nurrandi, and Tri Desi Anggita. "Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Pada Peningkatan Harga Diri Remaja: Literatur Review." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 7, no. 1 (2021): 33–34.
- Karlina, Lilis. "Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja." *Edukasi Nonformal* 1, no. 2 (2020): 150.
- Katyana wardhana. *Buku Panduan Melawan Bullying. Sudah Dong*, 2019.
- Komang, Ni, Ayu Sri, Ni Ketut Suarni, Dewi Arum, Widhiyanti Metra, Jurusan Bimbingan Konseling, and Universitas Pendidikan Ganesha. *Konseling Kelompok*, 2014.
- Krisdian, Eka Anggraeni, and Iman Subekti. "E-Book Cerita Bergambar Pencegahan Bullying Untuk Anak Usia 9-11 Tahun Berbasis Alkitab." *Aletheia Christian Educators Journal* 2, no. 1 (2021): 59.
- Kusuma, lintang arso. "Penurunan Perilaku Bullying Verbal Pada Anak Jalanan Melalui Konseling Cognitive Behaviour Dengan Media Dongeng Tugas," 2017.

- Li Izza Diana Mauzila. "AL-Qur'an Memandang Isu Anti Bullying "Studi Penafsiran Tematik Ayat-Ayat Tentang Anti Bullying." *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. December (2022): 37–38.
- Marliana Eka Saputri, Moordiningsih. "Pembentukan Konsep Diri Remaja Pada Keluarga Jawa Yang Beragama Islam" 04, no. 02 (2016): 262–263.
- Miftahus, Fibriana. "Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa." *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 12, no. 2 (2015): 51.
- Mulyono, Fany. "Dampak Media Sosial Bagi Remaja." *Jurnal Simki Economic* 4, no. 1 (2021): 60.
- Nadiya Arofah, Yansen Milton, Imah Mazdatul. *Modul Konseling Kelompok Teori Cognitive Behaviour Therapy (CBT). Modul*, 2019.
- Ningsih, Dwi Purwanti. "Studi Kasus Tentang Siswi Yang Memiliki Konsep Diri Negatif Pada Kelas X Sma Mujahidin Pontianak Tahun 2017." *Pendidikan dan pembelajaran Untan* (2017): 2.
- Novianti Yusuf, Rini, Vina Febiani Musyadad, Yogha Zulvian Iskandar, Diah Widiawati, Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Stit Rakeyan Santang, and Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. "Implikasi Asumsi Konsep Diri Dalam Pembelajaran Orang Dewasa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 145 (2021).
- Paula, Veronica, Renova Oktarini, Kinanthi Lebdawicaksaputri, and Edson Kasenda. "Edukasi Pencegahan Tindakan Bullying Pada Anak Usia Sekolah Dasar" 2, no. 2 (2022): 131.
- Prihantono, Dara Shabirah Putri. "Konsep Diri Influencer Muslimah Urban Dalam Penggunaan Hijab Turban." *commercicum* 05, no. 2 (2022): 1–23.

- Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, and R. A. Murti Kusuma Wirasti. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5, no. 2 (2019): 121.
- Ranny, Rize Azizi A M, Ervina Rianti, Sinta Huri Amelia, Maya Nova Nurva Novita, and Eni Lestarina. "Konsep Diri Remaja Dan Peranan Konseling." *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 2, no. 2 (2017): 41.
- Sandu Siyoto, M. Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Edited by ayup. 1st ed. yogyakarta: literasi media publishing, 2015.
- Saputro, Yusup Adi, and Rini Sugiarti. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMA Kelas X." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 5, no. 1 (2021): 65.
- Sertika Geraria Sumpa, Asep Barkah. "Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Perkembangan Personal Sosial Usia Remaja Di SMPN Jelimpo Kal-Bar Tahun 2022." *Al-Irsyad* 105, no. 2 (2017): 2075.
- Sri Wahyuningsih, M.Pd. *Stop Perundungan/Bullying Yuk. Stop Perundungan/Bullying Yuk*, 2021.
- Sulistianingsih. "Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidik" 1, no. 01 (2020): 65.
- Syahraeni, Andi. "Pembentukan Konsep Diri Reamaja." *e-jurnal uin (universtas islam negeri) alauddin malang* 6, no. 2 (2019): 73.
- Syifa, Layyinatius, and Eko Nusantoro. "Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application." *indonesian journal of guidance and counseling theory and application* 7, no. 1 (2018): 23.
- Taluke, Dryon, Ricky S M Lakat, Amanda Sembel, Ekosistem Mangrove, and

- Menjelaskan Bahwa. "Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat." *Spasial* 6, no. 2 (2019): 534.
- Thalia Nurulita. "Efektitas Konseling CBT (Cognitive Behaviour Therapy) Dalam Mengurangi Prilaku Bullying Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019," 2018.
- Utami Fitri, Hartika, and Kushendar Kushendar. "Konsep Diri Positif Melalui Pemaknaan Hijrah Generasi Milenial Dilihat Dari Perspektif Pendekatan Konseling Humanistik." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 1 (2021): 2.
- Waliyanti, Ema, Farhah Kamilah, and Retha Rizky Fitriansyah. "Fenomena Perilaku Bullying Pada Remaja Di Yogyakarta." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia [JIKI]* 2, no. 1 (2018): 51-52.
- Widiarti, Pratiwi Wahyu. "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta." *Informasi* 47, no. 1 (2017): 137.
- Zakiyah, Ela Zain, Muhammad Fedryansyah, and Arie Surya Gutama. "Dampak Bullying Pada Tugas Perkembangan Remaja Korban Bullying." *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 1, no. 3 (2019): 266.
- Zulkarnain, Iskandar, Sakhyan Asmara, and Raras Sutatminingsih. *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya T tutur*, 2020.
- Zuraidah. "Konsep Diri Remaja Dari Keluarga Bercerai." *kognisi jurnal* 2, no. 2 (2018): 92.

## Lampiran 1 kuosioner *Pre-Test*

### ANGKET KONSEP DIRI

NAMA :  
KELAS :  
UMUR :  
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN

### PETUNJUK PENGISIAN

Pernyataan-pernyataan berikut ini adalah untuk membantu Saudara menggambarkan diri Saudara sendiri. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut seakan-akan Saudara sedang menggambarkan diri sendiri sebagaimana adanya saat ini. Jawablah dengan respon pertama Saudara. Jangan melewati 1 nomor pun. Bacalah baik-baik setiap pernyataan lalu pilihlah salah satu dari 5 jawaban yang tersedia dengan menuliskan tanda ceklis (v) pada kolom yang tersedia. Arti dari 5 pilihan jawaban:

#### Keterangan

SS : SANGAT SETUJU  
S : SETUJU  
RR : RAGU RAGU  
TS : TIDAK SETUJU  
STS : SANGAT TIDAK SETUJU

NO	PERNYATAAN	S	SS	RR	TS	STS
1.	Saya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan					
2.	Lingkungan saya mempengaruhi sikap					
3.	Saya selalu menaati peraturan di pondok					
4.	Saya melanggar peraturan yang diterapkan di ponpes					
5.	Saya menerima keadaan sekarang					
6.	Saya suka iri dengan teman					
7.	Saya membela diri saya ketika saya tidak melakukan kesalahan					
8.	Saya meminta maaf jika saya melakukan kesalahan					
9.	Saya bersikap baik kepada semua orang					
10.	Saya menghormati yang lebih tua					
11.	Saya malu ketika saya berkumpul dengan teman					
12.	Saya suka cari perhatian terhadap lawan jenis					
13.	Saya takut menyampaikan pendapat didepan umum					
14.	Saya suka menyendiri					
15.	Saya sulit memaafkan seseorang					
16.	Saya berusaha mengelola emosi jika marah					
17.	Saya suka bicara keras					
18.	Saya mudah terpengaruh dengan teman					
19.	Saya kurang menghargai pendapat					

	teman					
20.	Saya dianggap remeh dengan teman					
21.	Saya suka mengambil barang teman tanpa ijin					
22.	Saya akan semakin rajin jika mendapat pujian					
23.	Saya merasa senang ketika mendapat pujian dari teman					
24.	Saya mudah menyerah jika ada masalah					
25.	Saya senang menjadi pusat perhatian					
26.	Saya bangga dengan tubuh saya					
27.	Saya memiliki tubuh yang sehat					
28.	Saya suka dibully karena postur tubuh					
29.	Saya merasa kurang beruntung					
30.	Saya tidak percaya diri dengan warna kulit saya					
31.	Saya selalu percaya diri dengan penampilan saya					
32.	Saya selalu di ejek dengan cara berpakaian saya					
33.	Saya dijauhi teman karena saya lalai dalam kebersihan					
34.	Saya senang tampak rapi setiap hari					
35.	Saya takut apabila tugas yang dikerjakan berbeda hasilnya dengan orang lain					
36.	Saya selalu siap ketika diajak kerjasama kepada yang lebih tua					
37.	Saya berani mengungkapkan pendapat ketika bermusyawarah dengan pengurus pondok					
38.	Saya memperhatikan teman saya ketika bercerita					
39.	Saya menghormati yang lebih tua					
40.	Saya merasa orang lain lebih baik dari saya					

## Lampiran 2 kuosioner *Post-Test*

### ANGKET KONSEP DIRI

NAMA :  
KELAS :  
UMUR :  
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN

### PETUNJUK PENGISIAN

Pernyataan-pernyataan berikut ini adalah untuk membantu Saudara menggambarkan diri Saudara sendiri. Jawablah pernyataan-pernyataan tersebut seakan-akan Saudara sedang menggambarkan diri sendiri sebagaimana adanya saat ini. Jawablah dengan respon pertama Saudara. Jangan melewati 1 nomor pun. Bacalah baik-baik setiap pernyataan lalu pilihlah salah satu dari 5 jawaban yang tersedia dengan menuliskan tanda ceklis (v) pada kolom yang tersedia. Arti dari 5 pilihan jawaban:

#### Keterangan

SS : SANGAT SETUJU  
S : SETUJU  
RR : RATA RATA  
TS : TIDAK SETUJU  
STS : SANGAT TIDAK SETUJU

NO	PERNYATAAN	SS	S	RR	TS	STS
1.	Lingkungan saya mempengaruhi sikap					
2.	Saya selalu menaati peraturan di pondok					
3.	Saya menerima keadaan sekarang					
4.	Saya suka iri dengan teman					
5.	Saya membela diri saya ketika saya tidak melakukan kesalahan					
6.	Saya menghormati yang lebih tua					
7.	Saya malu ketika saya berkumpul dengan teman					
8.	Saya suka cari perhatian terhadap lawan jenis					
9.	Saya takut menyampaikan pendapat didepan umum					
10.	Saya suka menyendiri					
11.	Saya sulit memaafkan seseorang					
12.	Saya suka bicara keras					
13.	Saya mudah terpengaruh dengan teman					
14.	Saya kurang menghargai pendapat teman					
15.	Saya dianggap remeh dengan teman					
16.	Saya akan semakin rajin jika mendapat pujian					
17.	Saya merasa senang ketika mendapat pujian dari teman					
18.	Saya mudah menyerah jika ada masalah					
19.	Saya bangga dengan tubuh saya					
20.	Saya memiliki tubuh yang sehat					



21.	Saya suka dibully karena postur tubuh					
22.	Saya merasa kurang beruntung					
23.	Saya tidak percaya diri dengan warna kulit saya					
24.	Saya selalu percaya diri dengan penampilansa					
25.	Saya selalu di ejek dengan cara berpakaian saya					
26.	Saya dijauhi teman karena saya lalai dalam kebersihan					
27.	Saya takut apabila tugas yang dikerjakan berbeda hasilnya dengan orang lain					
28.	Saya selalu siap ketika diajak kerjasama kepada yang lebih tua					
29.	Saya berani mengungkapkan pendapat ketika bermusyawarah dengan pengurus pondok					
30.	Saya memperhatikan teman saya ketika bercerita					

### Lampiran 3 RPL Petemuan 1

#### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)

#### KONSELING KELOMPOK

A.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B.	Bidang Layanan	Pribadi
C.	Topik / Tema	Konsep diri
D.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
E.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
F.	Sasaran Layanan	Santri
G.	Pertemuan	1
H.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.	
	b. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.	
	d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.	
	e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)	
	f. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara berantai	
	g. Menyampaikan kesepakatan waktu	
	2. Tahap Peralihan	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas</li> <li>d. Konselor membagikan angket terkait permasalahan perilaku konsumtif yang akan dibahas dalam kegiatan.</li> </ul>
	3. Tahap Kegiatan
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu tujuan utama adalah membagikan angket <i>pree-test</i></li> </ul>
	4. Tahap Pengakhiran
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</li> <li>b. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan konseling kelompok</li> <li>c. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</li> <li>d. Mengucapkan terimakasih</li> <li>e. doa</li> <li>f. Mengucapkan salam penutup</li> </ul>

## Lampiran RPL Petemuan 2

### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)

#### BIMBINGAN KLASIKAL

a.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
b.	Bidang Layanan	Pribadi
c.	Topik / Tema	Konsep diri
d.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
e.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
f.	Sasaran Layanan	Santri
j.	Pertemuan	2
h	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	h. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.	
	i. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.	
	j. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.	
	k. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.	
	l. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)	
	m. Menyampaikan kesepakatan waktu	
	n. Konselor mengajak anggota kelompok untuk melakukan permainan tebak-tebakan lucu untuk mengakrabkan anggota	
	2. Tahap Peralihan	
	e. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	

<ul style="list-style-type: none"> <li>f. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan bimbingan klasikal</li> <li>g. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas</li> <li>h. Konselor membagikan angket terkait permasalahan perilaku konsumtif yang akan dibahas dalam kegiatan.</li> </ul>
<p>3. Tahap Kegiatan</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulupengertian konsep diri, konsep diri positif dan negative dan tindakan <i>bullying</i>.</li> <li>c. Konselor membuka pertanyaan tentang seputar yang dijelaskan</li> <li>d. Konseli memahami dirinya bahwa dia korban atau pelaku</li> <li>e. Koselor mempersilahkan mengemukakan pendapat atau permasalahan yang ada menjanggal</li> <li>f. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas</li> <li>g. konselor memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota</li> <li>h. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok serta menetapkan perilaku yang harus dilakukan atau dihindari untuk mengatasi perilaku tersebut</li> </ul>
<p>4. Tahap Pengakhiran</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>g. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</li> <li>h. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>i. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>j. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>k. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan bimbingan klasikal</li><li>l. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</li><li>m. Mengucapkan terimakasih</li><li>n. doa</li><li>o. Mengucapkan salam penutup</li></ul>
--	---

**Lampiran RPL Pertemuan 3**

**RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)**

**BIMBINGAN KLASIKAL**

a.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
b.	Bidang Layanan	Pribadi
c.	Topik / Tema	Konsep diri
d.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
e.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
f.	Sasaran Layanan	Santri
g.	Pertemuan	3
h.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	o. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.	
	p. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.	
	q. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.	
r. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.		
s. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)		
t. Menyampaikan kesepakatan waktu		
2. Tahap Peralihan		
i. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya		
j. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan bimbingan klasikal		
k. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas		
l. Membangun kepercayaan antar konselor dan anggota kelompok		

	<p>3. Tahap Kegiatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>i. Konselor mengajak anggota untuk mengungkapkan permasalahan yang bersumber dari kognitifnya</li> <li>j. Konselor memberikan kertas kepada anggota kelompok untuk menuliskan permasalahan yang dialaminya</li> <li>k. Masing-masing anggota menulis permasalahannya tanpa dibuat-buat</li> <li>l. Mencari satu-persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota</li> <li>m. satu-persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas</li> <li>n. konselor memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan, dan solusi dari anggota</li> <li>o. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok serta menetapkan perilaku yang harus dilakukan atau dihindari untuk mengatasi perilaku tersebut</li> </ul>
	<p>4. Tahap Pengakhiran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>p. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</li> <li>q. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</li> <li>r. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>s. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</li> <li>t. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan bimbingan klasikal</li> <li>u. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</li> <li>v. Mengucapkan terimakasih, doa, salam dan penutu</li> </ul>



#### Lampiran RPL Pertemuan 4

### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)

#### BIMBINGAN KLASIKAL

a.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
b.	Bidang Layanan	Pribadi
c.	Topik / Tema	Konsep diri
d.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
e.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
f.	Sasaran Layanan	Santri
g.	Pertemuan	4
h.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	u. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.	
	v. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.	
	w. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.	
	x. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.	
	y. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)	
	z. Menyampaikan kesepakatan waktu	
	2. Tahap Peralihan	
	m. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	
	n. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas	
	o. Konselor membagikan angket terkait permasalahan perilaku konsumtif yang	

	akan dibahas dalam kegiatan.
	3. Tahap Kegiatan
	<p>p. Konselor mengajak anggota untuk bermain tebak tebakan yang berujung ke permasalahan yang dihadapi oleh konseli</p> <p>q. Konselor menunjukkan tulisan yang berpusat pada permasalahan konseli yang bersifat negative</p> <p>r. Konseli menjawab dari permasalahan yang negative tersebut dengan jawaban yang positif</p> <p>s. Dengan secara tidak langsung konselor menstimulus konseli untuk berfikir positif, dan ini sesuai yang di jelaskan oleh pendekatan CBT yakni mengubah kognitif yang negative menjadi positif</p> <p>t. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok serta menetapkan perilaku yang harus dilakukan atau dihindari untuk mengatasi perilaku tersebut</p>
	4. Tahap Pengakhiran
	<p>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</p> <p>b. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>d. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>e. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan bimbingan klasikal</p> <p>f. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Doa</p>

## Lampiran RPL Pertemuan 5

### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK) BIMBINGAN KLASIKAL

a.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
b.	Bidang Layanan	Pribadi
c.	Topik / Tema	Konsep diri
d.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
f.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
g.	Sasaran Layanan	Santri
h.	Pertemuan	5
j.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.</li> <li>b. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.</li> <li>c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.</li> <li>d. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya: Format kegiatan, Peran anggota kelompok dan Suasana interaksi.</li> <li>e. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)</li> <li>f. Menyampaikan kesepakatan waktu</li> </ul>	
	g. Tahap Peralihan	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya</li> <li>b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan bimbingan klasikal</li> <li>c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas</li> </ul>	
	d. Tahap Kegiatan	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor mengajak intervensi perilaku</li> <li>b. Konselor mengajak konseli untuk mengungkapkan pendapatnya ketika mendapatkan perlakuan yang negative perlakuan yang muncul pada saat itu apa tapi bersifat positif</li> <li>c. Konselor mengajak konseli ketika mendapat perlakuan <i>bullying</i> konseli harus berbuat apa</li> <li>d. Konselor memberikan pengarahan kearah yang lebi positif lagi terhadap</li> </ul>	

	<p>konseli ketika mendapatkan ejekan <i>bodyshaming</i></p> <p>e. Konselor mengajak anggota untuk lebih bersyukur dan meningkatkan konsep diri dengan baik</p> <p>f. Konselor menjelaskan bahwa melalui teknik CBT ini konseli dapat berfikir kearah yang lebih positif lagi, ketika kita berfikir positif konsep diri kita akan ikut positif juga.</p>
	<p>g. Tahap Pengakhiran</p>
	<p>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</p> <p>b. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas</p> <p>c. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>d. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>e. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut kegiatan bimbingan klasikal</p> <p>f. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Doa</p> <p>i. Mengucapkan salam penutup</p>

## Lampiran RPL Pertemuan 6

### RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN KONSELING (RPBK)

#### BIMBINGAN KLASIKAL

a.	Komponen Layanan	Layanan Dasar
b.	Bidang Layanan	Pribadi
c.	Topik / Tema	Konsep diri
d.	Fungsi Layanan	Restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang
e.	Tujuan Umum	Meningkatkan konsep diri korban <i>bullying</i>
f.	Sasaran Layanan	Santri
g.	Pertemuan	6
h.	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	a. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih.	
	b. Membuka dengan salam dan meminta salah satu siswa untuk memimpin berdoa.	
	c. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok.	
	d. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kenormatifan)	
	e. Menyampaikan kesepakatan waktu	
	2. Tahap Peralihan	
	a. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya	
	b. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok	
	c. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas	

	<p>d. Konselor membagikan angket terkait permasalahan perilaku konsumtif yang akan dibahas dalam kegiatan.</p>
	<p>3. Tahap Kegiatan</p>
	<p>a. Konselor membagikan angket <i>pree-test</i></p> <p>b. Konselor evaluasi kegiatan selama beberapa pertemuan</p> <p>c. Konselor menanyakan perubahan apa yang dialami setelah melakukan konseling</p> <p>d. Konselor meminta pesan dan saran kepada konseli sebelum konseling kelompok di akhiri</p>
	<p>4. Tahap Pengakhiran</p>
	<p>a. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.</p> <p>b. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dialami Selama ini</p> <p>c. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan</p> <p>d. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok</p> <p>e. Konselor membahas mengakhiri sesi konseling</p> <p>f. Konselor mengemukakan pesan dan harapan kepada anggota kelompok</p> <p>g. Mengucapkan terimakasih</p> <p>h. Doa</p> <p>i. Mengucapkan salam penutup</p>

## Lampiran 4 Dokumentasi



Bersama Ketua Pondok Asrama D



Penjelasan Tentang *Post-Test*



Proses Konseling Kelompok



Proses konseling kelompok



*Ice Breaking*



Membangun kepercayaan diri dan komunikasi dengan *ice breaking*