



**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN PERUNDUNGAN
MELALUI KONSELING KELOMPOK**

**Oleh
MUHAMMAD ZANKI SHALIH
NIM 201631023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**



**MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN PERUNDUNGAN
MELALUI KONSELING KELOMPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh
MUHAMMAD ZANKI SHALIH
NIM 201631023**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2023**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Tidak ada orang yang mampu menyembuhkan diri sendiri hanya dengan menyakiti orang lain dengan melaksanakan perundungan, hal itu justru memberikan aksesori dilema yang jauh lebih besar dari hari ini” (Fithriansyah, 2022).

Persembahan:

1. Kedua orangtua Bapak H. Ali rodhi (Alm), dan Ibu Ibu Hj. Sri Utami (Almh). Terima kasih telah menjadi orangtua yang hebat untuk anak-anakmu. Maafkan anakmu ini yang hingga saat bapak dan ibu berpulang, saya belum bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga bapak dan ibu bisa bangga dengan pencapaian anakmu ini meski dengan waktu yang telah banyak terbuang.
2. Dwi Ratna Khoirun Naza, S.Pd. Istri yang baik, sabar dan setia menemani perjalanan saya. Tidak henti-hentinya memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saffanatus Sidqiyya Azzara, anakku tersayang. Terima kasih atas senyum manis dan indahmu yang selalu mengobati capaiiku dan memberikan semangat pada ayahmu ini.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Muhammad Zanki Shalih (NIM. 201631023) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2023
Pembimbing I



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Dosen Pembimbing II



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 061116401

Mengetahui
Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

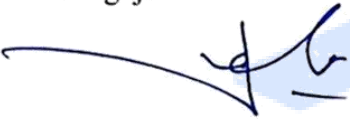


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIDN. 061116401


LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Zanki Shahih (NIM. 201631023) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.


Kudus, September 2023
Tim Penguji


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

Ketua


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIDN. 0611116401

Anggota


Dr. Richma Hidayati, M.Pd
NIDN. 0612028801

Anggota


Dr. Indah Lestari, M.Pd., Kons
NIDN. 0610118701

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIDN. 0629086302

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Perundungan melalui Konseling Kelompok” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian, dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu kelancaran untuk mengadakan penelitian, dan telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun skripsi ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
4. Moh Solehudin, S.Pd., M.Si. Kepala SMA 1 Nalumsari Jepara, yang telah memberikan ijin dan membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian.

5. Wiji, S.Pd. Kolaborator yang telah memberikan bantuan dan saran dalam penyelenggaraan penelitian ini.
6. Kakak-kakakku yang hebat: Aika Deny, Dody Yoanisme, Sefta Mena, Devisnu Awala, Dwi Putry Arieyanti. Terima kasih karena telah menjadi pengganti ayah dan ibu selama ini. Terima kasih atas doa dan dukungannya.
7. Bapak dan Ibu mertua: Bapak H Sofiri Abdul Hakim dan Ibu Hj. Endang Sulastriani. Terima kasih telah menerima saya menjadi menantu dan menganggap seperti anak sendiri. Terima kasih banyak.
8. Kakak iparku: Nurul Ikhwan dan Ulin Nuha Hana Lilfa. Terima kasih telah memberikan semangat dan motivasi dalam melewati hari-hari.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Agustus 2023
Penyusun

Muhammad Zanki Shalih
NIM 201631023

ABSTRACT

Shalih, Muhammad Zanki. 2023. *Increasing the Confidence of Victims of Bullying through Group Counseling*. Skripsi. Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muria Kudus University. Advisor: (i) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

The aims of this research were: 1. To describe the application of Systematic Desensitization Group Counseling techniques in increasing the Self-Confidence of Bullying Victims at SMA 1 Nalumsari Jepara. 2. Obtaining an increase in the self-confidence of victims of bullying at SMA 1 Nalumsari Jepara after providing group counseling with systematic desensitization techniques.

Group counseling (group counseling) is a form of counseling by utilizing groups to help, provide feedback (feedback) and learning experiences. Group counseling in its process uses the principles of group dynamics (group dynamics).

This research was conducted at SMA 1 Nalumsari Jepara, in the 2020/2021 academic year. The design of this research is guidance and counseling action research. The research subjects or counselees were six students at SMA 1 Nalumsari, with details of two students in class X, two students in class XI, and one student in class XII. Data collection techniques using interviews, observation. Data analysis used is descriptive quantitative data analysis.

The condition before giving action is known to the counselee (victim of bullying) obtaining a confidence score of 36% in the category (Very Poor). In cycle I it is known that the counselee's condition has begun to improve, with a score of 55% in the category (Less). In cycle II, it again experienced an increase with a score of 79% (Good) category. Thus the action hypothesis which reads: (1) "Systematic desensitization technique group counseling can increase the self-confidence of victims of bullying" has been tested because it has achieved the success indicator set at 91%. (2) "The self-confidence of victims of bullying can be increased through group counseling with systematic desensitization techniques" was accepted because it met the specified success indicator of 79%.

The conclusions from the results of this study are: (1) The application of group counseling in increasing the self-confidence of victims of bullying at SMA 1 Nalumsari Jepara in cycle I obtained a score of 61% in the "Less" category, then in cycle II obtained a score of 91% in the "Less" category. Very Good" (2) The self-confidence of victims of bullying at SMA 1 Nalumsari Jepara has increased. In the pre-cycle, it was known that the self-confidence of victims of bullying was at a score of 36% in the "Very Poor" category, in Cycle I it increased to 55% in the "Less" category, Cycle II increased to 79% in the "Good" category. The suggestions made by the researchers are as follows: (1) Students should always communicate with their parents and school when they receive bullying treatment, so that parents and schools can jointly overcome bullying that occurs at school. (2) Guidance and counseling teachers at SMA 1 Nalumsari Jepara should use group counseling services to help students with personal problems. (3) Principals can use research results as a reference in creating a school environment that is really comfortable, safe, and helps the development of students. (4) Future researchers should try to use research subjects

who have different characteristics, so that more diverse research results are obtained and the use of techniques in counseling.

Keyword: *Self Confidence Victims of Bullying, Group Counseling*



ABSTRAK

Shalih, Muhammad Zanki. 2023. *Meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Perundungan melalui Konseling Kelompok*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Tujuan diselenggarakannya penelitian ini yaitu: 1. Mendeskripsikan penerapan Konseling Kelompok teknik Desensitisasi Sistematis dalam meningkatkan Kepercayaan Diri Korban Perundungan di SMA 1 Nalumsari Jepara. 2. Memperoleh peningkatan Kepercayaan Diri Korban Perundungan di SMA 1 Nalumsari Jepara setelah Pemberian Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis.

Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Nalumsari Jepara, pada tahun pelajaran 2020/2021. Desain penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Subjek penelitian atau konseli merupakan enam siswa di SMA 1 Nalumsari, dengan rincian dua siswa kelas X, dua siswa kelas XI, dan satu siswa kelas XII. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis data kuantitatif deskriptif.

Kondisi sebelum pemberian tindakan diketahui konseli (korban perundungan) memperoleh skor kepercayaan diri sebesar 36% kategori (Sangat Kurang). Pada siklus I diketahui kondisi konseli sudah mulai membaik, dengan perolehan skor sebesar 55% kategori (Kurang). Pada siklus II kembali mengalami peningkatan dengan perolehan skor sebesar 79% kategori (Baik). Maka demikian hipotesis tindakan yang berbunyi: (1) “Konseling Kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri korban perundungan” teruji karena telah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan sebesar 91%. (2) “Kepercayaan diri korban perundungan dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok” diterima karena telah memenuhi indikator keberhasilan yang ditentukan sebesar 79%.

Adapun kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu: (1) Penerapan konseling kelompok dalam meningkatkan kepercayaan diri korban perundungan di SMA 1 Nalumsari Jepara di siklus I memperoleh skor 61% kategori “Kurang”, kemudian pada siklus II memperoleh skor 91% kategori “Sangat Baik” (2) Kepercayaan diri korban perundungan di SMA 1 Nalumsari Jepara telah meningkat. Pra siklus diketahui kepercayaan diri korban perundungan pada skor 36% kategori “Sangat Kurang”, pada Siklus I meningkat menjadi 55% kategori “Kurang”, Siklus II meningkat menjadi 79% kategori “Baik”. Saran yang disampaikan peneliti sebagai berikut: (1) Siswa hendaknya selalu berkomunikasi dengan orangtua dan sekolah ketika mendapatkan perlakuan perundungan, sehingga orangtua dan sekolah dapat bersama-sama mengatasi perundungan yang terjadi di sekolah. (2) Guru bimbingan dan konseling SMA 1 Nalumsari Jepara hendaknya menggunakan layanan konseling kelompok dalam membantu permasalahan pada bidang pribadi pada siswa. (3) Kepala sekolah

dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai acuan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang benar-benar nyaman, aman, serta membantu perkembangan peserta didik. (4) Peneliti selanjutnya hendaknya mencoba menggunakan subjek penelitian yang memiliki perbedaan karakteristik, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih beragam serta penggunaan teknik dalam konselingnya.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Korban Perundungan, Konseling Kelompok.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
<i>ABSTRACT</i>	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional.....	7
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Pustaka	11
2.1.1 Kepercayaan Diri Korban Perundungan	11
2.1.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri Korban Perundungan	11
2.1.1.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kepercayaan Diri	12
2.1.1.3 Pengertian Perundungan.....	22
2.1.1.4 Unsur-unsur Perundungan.....	23
2.1.2 Konseling Kelompok	29
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	29

2.1.2.2 Fungsi Konseling Kelompok.....	30
2.1.2.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	31
2.1.2.4 Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	35
2.1.2.5 Mengatasi Rendahnya Kepercayaan Diri Korban Perundungan melalui Konseling Kelompok.....	44
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	45
2.3 Kerangka Pikiran.....	46
2.4 Hipotesis Tindakan.....	48
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Seting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
3.2 Variabel Penelitian	50
3.3 Rancangan Penelitian	51
3.4 Teknik Pengumpulan Data	54
3.5 Instrumen Penelitian.....	63
3.6 Analisis Data	68
3.7 Indikator Keberhasilan.....	69
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	71
4.1.1 Pra Siklus	71
4.1.2 Siklus I	72
4.1.3 Siklus II	81
4.1.4 Kesimpulan Hasil Penelitian	90
4.1.5 Uji Hipotesis Tindakan	90

4.2 Pembahasan.....	90
BAB V: SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	94
5.2 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96

