



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBANTU *HYBIRD*
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGATASI SIKAP ANTI KEKERASAN**

Oleh :

FATIMAH NUR AZIZAH

NIM : 202031031

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

2024



**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK BERBANTU *HYBIRD*
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENGATASI SIKAP ANTI KEKERASAN**

Skripsi

Disusun Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

FATIMAH NUR AZIZAH

NIM : 202031031

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

2024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Berhentilah menjadi bagian dari masalah dan mulailah menjadi bagian dari solusi.”

(Husnul Abdi)

PERSEMBAHAN:

1. Untuk kedua orang tua saya, yang telah mendidik, selalu mendoakan, mensupport, serta memberikan banyak motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan studinya sampai sarjana.
2. Kepada Bapak Ibu Dosen yang selama ini menjadi pendidik, menjadi orang tua kedua dan hingga penulis dapat menyelesaikan studi sarjana strata satu.
3. Untuk seluruh teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020. Terimakasih atas semua kenangan yang sudah kita lampaui dan memberi banyak pembelajaran dibangku kuliah.
4. Almamater Universitas Muria Kudus

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbantu *Hybird* dengan Teknik *Cognitif Restructuring* untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan oleh Fatimah Nur Azizah. NIM 202031031 Program Studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk ujian skripsi.

Kudus, 14 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Gudnanto, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0610107903

Pembimbing II



Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons

NIDN. 0610118701

Mengetahui

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling



Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

NIDN. 0611116401

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Fatimah Nur Azizah (NIM: 202031031) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 6 Juli 2024 Tim
Penguji



Dr. Gudnanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0610107903

, Ketua



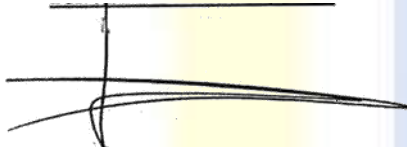
Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0610118701

, Anggota



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

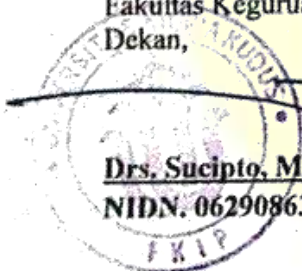
, Anggota



Dr. Agung Slamet Kusmanto, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIDN. 0624068401

, Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan kemudahan dan kelacaran sehingga penulis bisa meyelesaikan skripsi yang berjudul Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbantu *Hybird* dengan Teknik *Cognitif Restructuring* Untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan Pada Siswa Kelas X1-9 Di SMA N 1 MEJOBBO". Tanpa ridho Nya penulis tidak mungkin mampu menyelesaikan tugas skripsi ini dengan baik.

Tugas skripsi ini senantiasa dapat terselesaikan berkat keterlibatan banyak pihak yang ikut membantu memberikan kritik dan saran. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada beberapa pihak diantara lain:

1. Drs. Sucipto, M.Pd. Kons. Dekan FKIP Universitas Muria Kudus yang telah mendukung penulisan skripsi ini.
2. Drs. Arista Kiswatoro, M.Pd. Ka Prodi Bimbingan dan Konseling yang telah menyetujui skripsi penulis.
3. Dr. Gudnanto, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Indah Lestari, M.Pd. Kons, selaku dosen pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan penyusunan skripsi ini.
5. Semua pihak baik Kepala Sekolah, Guru BK, Wali Kelas Serta Siswa SMA N 1 Mejobo yang telah bersedia untuk dijadikan sebagai tempat untuk penelitian.
6. Kedua orang tua ku yang telah mendukung dan medoakanku tanpa doa serta dukugan beliau mungkin penulis tidak mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua pihak yang turut membantu secara langsung maupun tidak langsung berkaitan penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi banyak pihak dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya. Akhir kata, saya ucapkan terima kasih dan mohon maaf apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan karunia, limpahan rahmat, serta berkat-Nya atas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis.

Kudus, 14 Juni 2024
Penulis,



Fatimah Nur Azizah
NIM 202031031

ABSTRAK

Azizah, Fatimah Nur. 2024. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbantu Hybrid dengan Teknik Kognitif Restructuring untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan*. Guidance dan Counseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Muria Kudus University. Pembimbing: 1. Dr. Gudnanto M.Pd., Kons. 2. Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons.

Kata Kunci: *Violent Attitudes, Group Guidance, Cognitive Restructuring Techniques.*

Violence is behavior that does not reflect humanity and is even considered inappropriate if carried out by someone. These problems are still found in the school, and there are students who still have inappropriate behavior in their school environment, so prevention is needed as an anticipation so that it doesn't go too far. Therefore, researchers formulated before and after conditions and evaluated the effectiveness of hybrid-assisted group guidance services using cognitive restructuring techniques. The aim of this research is to determine the condition of students before and after being provided with services and to find out the effectiveness of hybrid-assisted group guidance services using cognitive restructuring techniques.

The cognitive restructuring technique involves changing irrational thought patterns to rational ones, helping clients evaluate behavior that focuses on negative thoughts and learn to accept responsibility so that they become independent and can integrate better behavior. Violence is a negative action carried out by one or more individuals against another individual repeatedly and continuously. Besides that, violence also often involves matters of strength and power.

This research uses quantitative methods, namely pre-experiment in the form of a one-group pretest-posttest, where this research does not use a control group. The pre-experimental method is a research method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. Observation, interview, and scale data collection techniques. The subjects of this research were nine students using purposive sampling.

The research results obtained by the researcher by carrying out the pretest got a score of 156.56 in the medium category. After being provided with services for 4 meetings, they carried out the posttest and got a score of 279.22 in the high category.

Thus, it can be concluded that hybrid-assisted group guidance services using cognitive restructuring techniques are able to change irrational thought patterns into rational ones, which can give rise to certain behaviors in students. Therefore, researchers hope that students can: 1. Set goals and priorities. 2. Planning and scheduling; 3. Ability to control attitudes or actions 4. Organized preferences or decisions. These research suggestions can be used as a basis for further research.

ABSTRACT

Azizah, Fatimah Nur. 2024. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbantu Hybrid dengan Teknik Kognitif Restructuring untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan*. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muria Kudus. Pembimbing: 1. Dr. Gudnanto M.Pd., Kons. 2. Dr. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd. Kons.

Kata Kunci: Sikap Kekerasan, Bimbingan Kelompok, Teknik *Cognitif Restructuring*.

Kekerasan merupakan perilaku yang tidak mencerminkan sikap kemanusiaan bahkan dianggap tidak pantas jika dilakukan oleh seseorang. Permasalahan tersebut masih dijumpai disekolah dan terdapat siswa yang masih mempunyai perilaku tidak tepat dilingkup sekolahnya, sehingga perlu adanya pencegahan sebagai antisipasi agar tidak berlebihan. Oleh karena itu peneliti merumuskan bagaimana kondisi sebelum dan sesudah serta keefektifan dalam layanan bimbingan kelompok berbantu *hybird* dengan teknik *cognitive restructuring*. Tujuan penelitian ini mengetahui kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok berbantu *hybird* dengan teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* yaitu mengubah pola pikir *irrational* menjadi *rasional*, membantu klien mengevaluasi perilaku yang berfokus pada pikiran negative dan belajar menerima tanggung jawab, sehingga menjadi mandiri dan dapat mengintegrasikan perilaku yang lebih baik. Kekerasan merupakan tindakan *negative* yang dilakukan oleh satu individu atau lebih terhadap individu lain secara berulang dan terus menerus, selain itu kekerasan juga sering melibatkan perihal kekuatan dan kekuasaan.

Penelitian ini menggunakan kuantitatif yakni Pre-Eksperimen dengan bentuk *One Group Pretest-Posttest*, dimana penelitian ini tanpa menggunakan kelompok control. Metode Pre-Eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan skala. Subjek penelitian ini adalah 9 siswa dengan menggunakan *purposive sampling*.

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti dengan melakukan *Pretest* mendapatkan score 156,56 kategori sedang, setelah diberikan layanan selama 4 kali pertemuan maka dilakukan *Posttest* dan mendapatkan score 279,22 kategori tinggi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbantu *hybird* dengan teknik *cognitif restructuring* mampu mengubah pola pikir *irrational* menjadi *rasional* yang dapat menimbulkan suatu perilaku tertentu pada siswa. Oleh karena itu peneliti berharap siswa dapat 1. Menetapkan tujuan dan Prioritas 2. Perencanaan dan penjadwalan 3. Kemampuan mengendalikan sikap atau tindakan 4. Prefrensi/Keputusan terorganisasi. Saran penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

LOGO.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.4.2.1 Bagi siswa	6
1.4.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya.....	6
1.4.2.3 Bagi guru BK di sekolah.....	6
1.4.2.4 Bagi kepala sekolah	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.6 Definisi Operasional Variabel.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Pengertian Kekerasan	9
2.1.1 Bentuk dan Jenis Kekerasan	10
2.1.2 Faktor Pemicu Tindakan Kekerasan	13

2.2	Bimbingan Kelompok.....	14
2.2.1	Pengertian Bimbingan Kelompok.....	14
2.2.2	Kelebihan	15
2.3	Hybird	16
2.4	Teknik <i>Cognitif Restructuring</i>	18
2.4.1	Pengertian	18
2.4.2	Tahapan.....	20
2.4.3	Kelebihan Teknik <i>Cognitif Restructuring</i>	21
2.5	Efektivitas Bimbingan Kelompok Berbantu <i>Hybird</i> dengan Teknik <i>Cognitif Restructuring</i> untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan.....	22
2.6	Penelitian yang Relevan.....	23
2.7	Kerangka Fikir	27
2.8	Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN.....		29
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.1.1	Tempat Penelitian	29
3.1.2	Waktu penelitian	29
3.2	Rencana Penelitian.....	30
3.3	Populasi Dan Sampel	30
3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel.....	31
3.4	Pengumpulan Data.....	31
3.4.1	Observasi	31
3.4.2	Wawancara.....	34
3.4.3	Skala.....	34
3.5	Uji Validitas	38
3.6	Uji Reliabilitas	40
3.7	Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Kondisi Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Layanan Bimbingan Kelompok Berbantu <i>Hybird</i> dengan Teknik <i>Cognitif Restructuring</i>	46
4.1.1	Perlakuan (Treatment)	47
4.1.1.1	Pertemuan Pertama (Offline)	48
4.1.1.2	Pertemuan Kedua (Online).....	49

4.1.1.3 Pertemuan Ketiga (Offline).....	50
4.1.1.4 Pertemuan Keempat (Online).....	52
4.1.2 Hasil Data Posttest.....	52
4.2 Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbantu Hybrid dengan Teknik Kognitif Restructuring.....	54
4.2.1 Hipotesis.....	56
4.2.2 Perbedaan Sikap Kekerasan Siswa (Pretest dan Posttest)	58
4.2.3 Keterbatasan Penelitian	59
4.2.4 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Aktivitas Penelitian Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Berbantu <i>Hybird</i> Dengan Teknik <i>Cognitif Restructuring</i> untuk Mengatasi Sikap Anti Kekerasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 4.1 Grafik Kenaikan Sikap.....	54



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pelaksanaan Penelitian	29
Tabel 3.2 Penscorean.....	34
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Sikap Anti Kekerasan.....	35
Tabel 3.4 Nilai r untuk $DF = 1-40$	39
Tabel 3.5 Hasil Komponen Item Kuesioner Valid Dan Tidak Valid Setelah Dilakukan Uji Validitas.....	40
Tabel 3.6 Tingkat Reliabilitas Instrumen Menurut Sugiyono	41
Tabel 3.7 Nilai Keseluruhan <i>Cronbach's Alpha</i>	42
Tabel 3.8 Penjabaran Rincian Uji Reliabilitas.....	42
Tabel 3.9 Penscorean Interval	43
Tabel 3.10 Hasil <i>Pretest</i> Sikap Kekerasan Siswa	44
Tabel 3.11 Hasil <i>Posttest</i> Sikap Kekerasan Siswa.....	45
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> Sikap Kekerasan Siswa	47
Tabel 4.2 Perbandingan Keterampilan Berkomunikasi Siswa <i>Pretest Posttest</i>	53
Tabel 4.3 Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Sikap Kekerasan Siswa Pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	55
Tabel 4.4 Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sikap Kekerasan Siswa Ranks.....	55
Tabel 4.5 Keterangan Layanan Bimbingan Kelompok Model Hybrid	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil wawancara.....	71
Lampiran 2 Kisi-kisi Instrumen	72
Lampiran 3 Skala Penilaian Sikap.....	76
Lampiran 4 Tabulasi Uji Instrument	81
Lampiran 5 Dokumentasi	89
Lampiran 6 Surat ijin penelitian.....	91
Lampiran 7 Surat selesai penelitian	92