



**UPAYA MENGATASI TRAUMA KORBAN BENCANA ALAM
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana S-1
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**

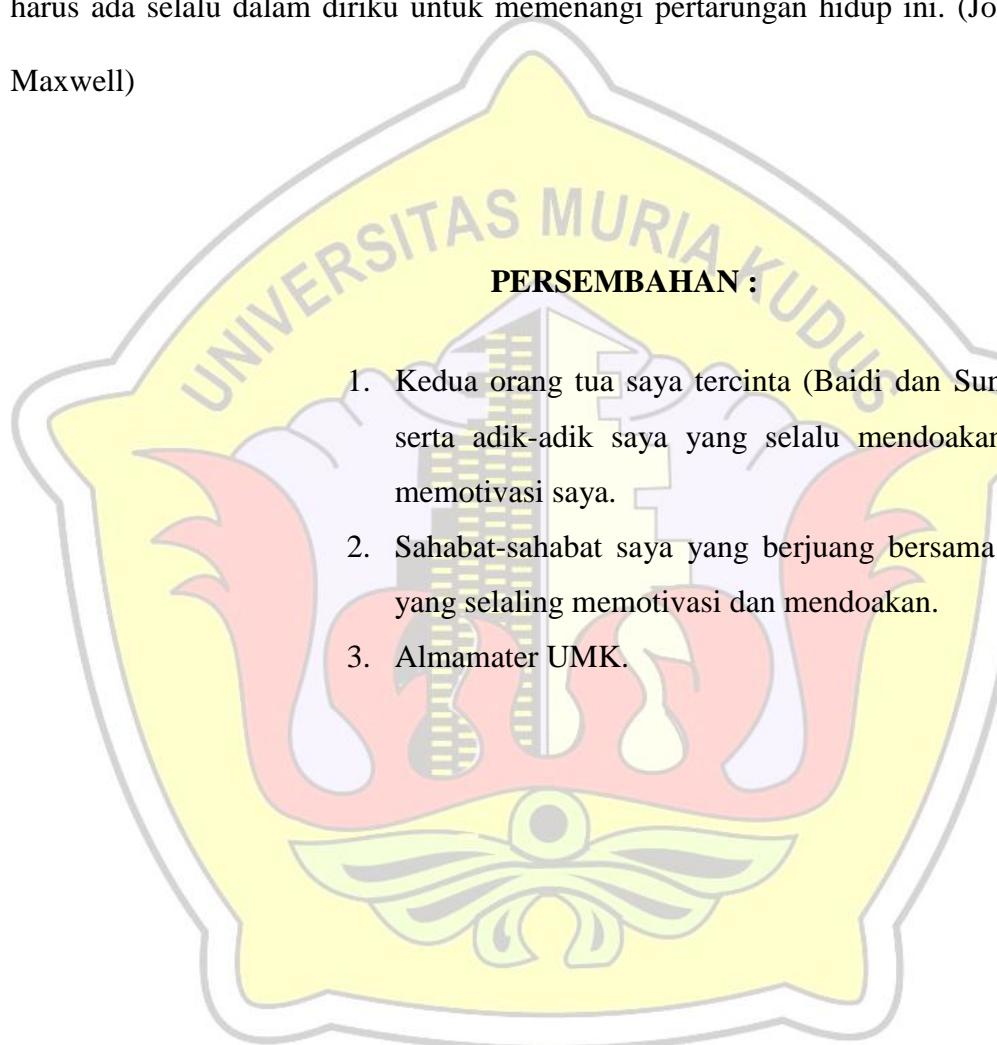


**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Bila ada semangat dan kemauan, tujuan itu sudah nyata. Kemauan dan semangat harus ada selalu dalam diriku untuk memenangi pertarungan hidup ini. (John C. Maxwell)



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Erma susanti NIM 201031104 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 2014

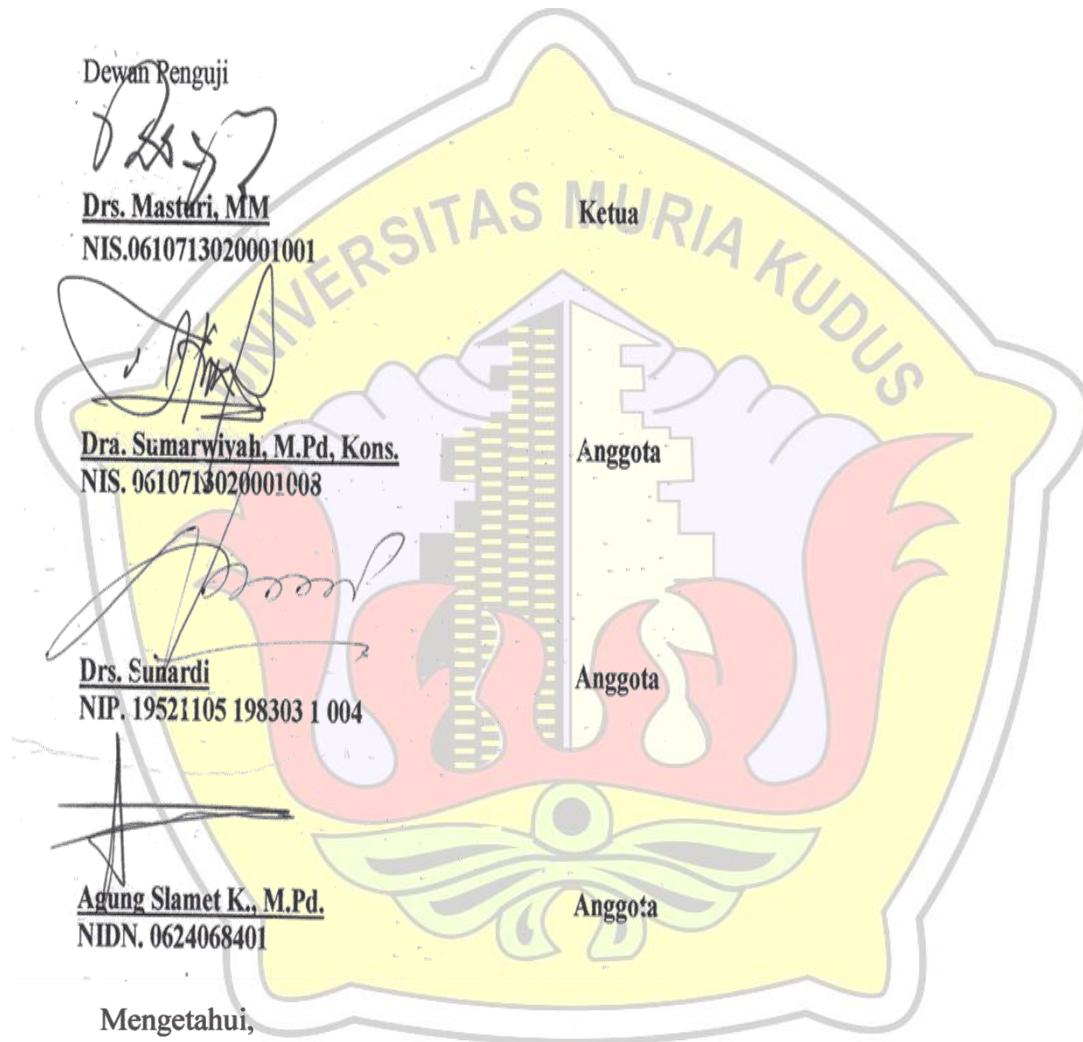


Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 19621219 198703 1 015

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh: Erma Susanti NIM 201031104 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 5 September 2014 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 5 september 2014



PRAKATA

Alhamdulillah, penulis syukuri atas kehadirat Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul: “Upaya Mengatasi trauma korban bencana alam Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *cognitive behavior therapy*”, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagai persyaratan mengajukan skripsi dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

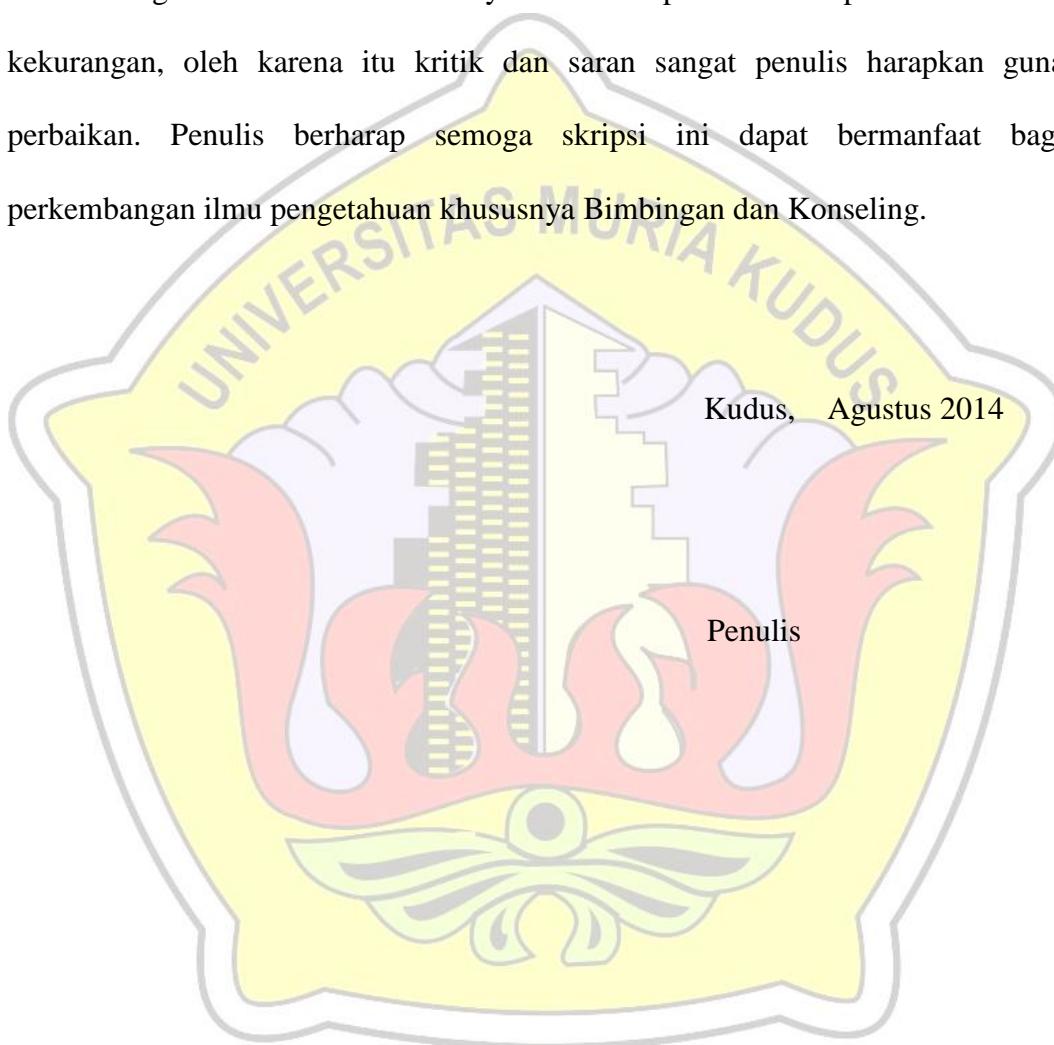
Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dan selaku pembimbing II yang telah banyak membantu kelancaran penelitian serta yang memberikan bimbingan sehingga skripsi ini terselesaikan.
3. Drs. Masturi, M.M., dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Anita Dwi Safitri, S.Pd., selaku kolaborator yang telah membantu penulis melaksanakan penelitian.
5. Siswa-siswi kelas VIII C SMP AL-Hikmah Mayong Jepara yang telah

berpartisipasi dalam penelitian ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.



ABSTRAK

Erma Susanti. 2014. *Upaya Mengatasi Trauma Korban Bencana Alam Melalui konseling Kelompok Dengan Teknik cognitive behavior therapy Tahun Pelajaran 2013/2014.* Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Masturi, M.M. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.

Kata Kunci: *trauma korban bencana alam. Layanan Konseling Kelompok. Teknik cognitive behavior therapy.*

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan yang menunjukkan menunjukkan di kelas VIII C SMP AL-Hikmah Mayong Jepara ditemukan siswa yang trauma akibat dari bencana banjir. Hal ini ditandai dengan tidak bisa menyesuaikan diri, minder, pendiam, sehingga kesulitan dalam belajar, Sehingga apabila hal ini tidak segera diatasi akan berdampak negatif pada siswa dan trauma berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy dapat mengatasi trauma korban bencana banjir terhadap siswa SMP AL-Hikmah Mayong Jepara Tahun Pelajaran 2013/2014? Trauma merupakan pengalaman yang tiba-tiba yang mengejutkan meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis, konseling kelompok merupakan salah satu layan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah yang dialami oleh individu secara kelompok dengan cognitive behavior therapy merubah pemikiran negative menjadi positif terhadap bencana banjir. Hipotesis Penelitian adalah: Layanan konseling kelompok menggunakan teknik cognitive behavior therapy dapat mengatasi trauma pada siswa kelas VIII SMP AL-Hikmah Mayong Jepara 2013/2014.

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP AL-Hikmah Mayong Jepara sebanyak 10 siswa. Variabel penelitian: Layanan Konseling Kelompok dengan teknik Cognitive Behavior Therapy (Variabel Terikat) dan Trauma (Variabel Bebas). Metode pengumpulan data dengan metode pokok observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan data kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan 2 siklus (siklus I dan Siklus II) setiap siklus 3 pertemuan, setiap siklus terdiri dari 3 tahapan. Data diperoleh dari observasi dilakukan secara langsung bersama guru kelas.

Penelitian dilakukan dengan data hasil observasi terhadap 10 aspek penilaian. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan untuk mengatasi trauma peningkatan dari siklus I ke siklus II. Hal ini terbukti dengan hasil yang diperoleh dari setiap observasi yang dilakukan sebelum tindakan, dan setelah siklus I dan siklus II yang memperlihatkan bahwa dalam mengatasi trauma mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata pada prasiklus mendapat skor 21,3 (kurang), pada siklus I mendapat nilai rata-rata 30,9 (cukup), dan pada siklus II mendapat nilai rata-rata 42,7 (sangat baik).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* dapat mengatasi trauma. Hal ini terbukti sebelum pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive behavior therapy*, trauma, ketakutan yang berlebih. Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* pada siklus I Trauma dapat teratasi, memperoleh kategori cukup dan pada siklus II trauma dapat teratasi, siswa memperoleh kategori sangat baik. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima karena telah memenuhi criteria indikator keberhasilan. Melihat temuan di lapangan peneliti memberikan saran: Diharapkan guru BK (Konselor) diharapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan trauma yang dialami.



ABSTRACT

Erma Susanti. 2014. *Efforts to Overcome Shock Victims of Disasters Through group counseling with cognitive behavioral therapy technique in academic year 2013/2014.* Thesis. Guidance and Counseling Teacher Training and Education Faculty of the Muria Kudus University. Supervisor: (i) Drs. Masturi, M.M. (ii) Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.

Key Words: *trauma to the victims of natural disasters. Counseling Services Group. cognitive behavioral therapy technique*

Based on interviews and observations conducted by researchers in the field that indicates showed in class VIII C SMP AL-Hikma Mayong Jepara found that students shocked by the flood disaster. It is characterized by misfit, insecure, reticent, so the difficulty in learning, so if this is not addressed will have a negative impact on students and ongoing shock.

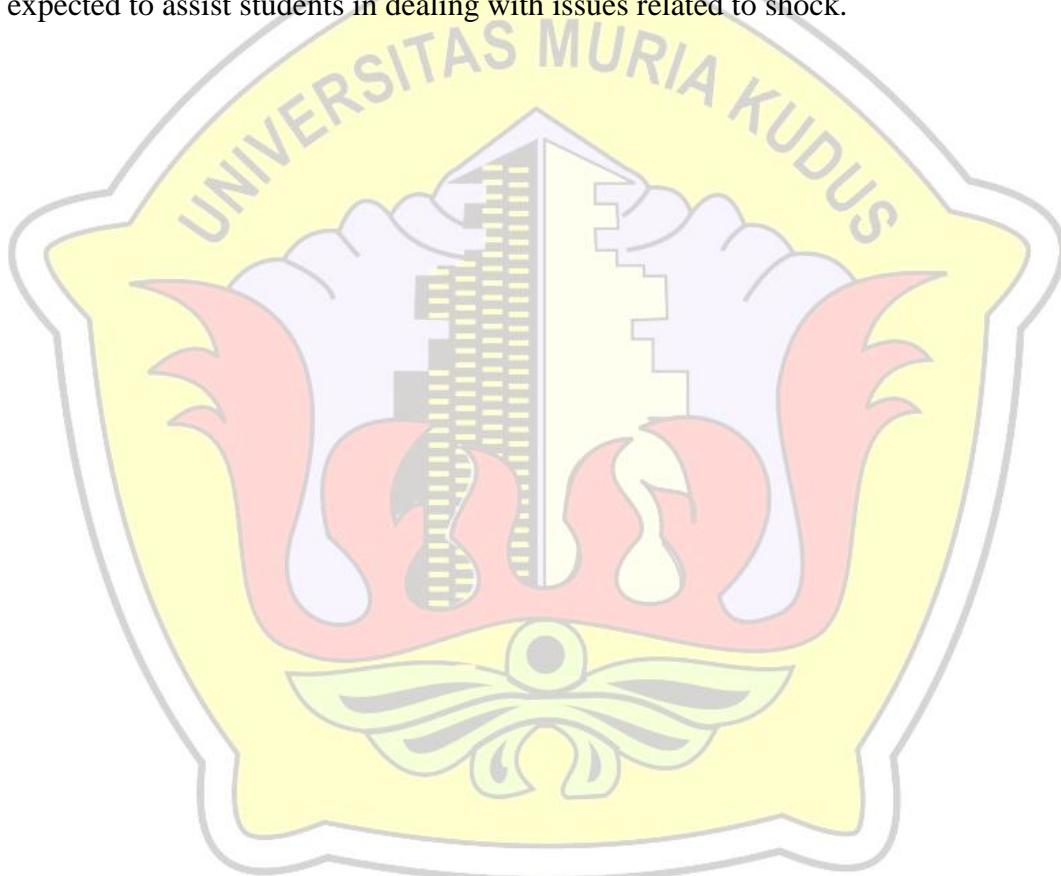
Based on the background of the problem can be formulated as follows: Is group counseling with cognitive behavioral therapy techniques can overcome the shock of the flood victims of the AL-Hikmah junior high school students in the Academic Year Mayong Jepara 2013/2014? The purpose of the study are: to describe the group counseling using cognitive behavioral therapy techniques to overcome the shock of eighth grade students of SMP AL-Hikma C Mayong Jepara 2013/2014 school year. The usefulness of the study is 1 Theoretical Usefulness: The results of this study are expected to complement the reference, so as to provide benefits to the development of science, especially guidance and counseling on how to cope with shock by using group counseling services. so that students can be better prepared in the event of another flood disaster; 2 Practical Uses of research: 1. For Teachers BK (counselor), can be used as a reference / guide to help students who are having problems, shock counseling services through the application of group 2 For researchers, to add insight and knowledge, especially concerning the shock, so it can be provision for future researchers as educators is Research Hypothesis: Services group counseling using cognitive behavioral therapy techniques can overcome the shock to the eighth grade students of SMP AL-Hikma Mayong Jepara 2013/2014.

Subjects examined in this study were eighth grade students of SMP AL-Hikma Mayong Jepara as many as 10 students. Research variables: Counseling Services Group Cognitive Behavior Therapy techniques (Variable Bound) and Shock (Independent Variable). Methods of data collection with basic methods of observation and interviews. Data were analyzed using descriptive qualitative data. Research done 2 cycles (cycles I and II Ssiklus) every cycle of 3 meetings, each cycle consists of 3 phases. Data obtained from observations made directly with the classroom teacher.

The study was conducted with data from observations of the 10 aspects of the assessment. Based on observations carried out to overcome the shock increased from cycle I to cycle II. This is evidenced by the results obtained from

any observations made before the action, and after the first cycle and the second cycle showed that in overcoming shock increased with the average value of the prasiklus got a score of 21.3 (approximately), in the first cycle gets average value of 30.9 (enough), and the second cycle had an average value of 42.7 (very good).

Based on the results of research and discussion it can be concluded that the group counseling with cognitive behavioral therapy techniques can override the shock. This was evident before the delivery of services to the group counseling techniques Cognitive behavioral therapy, shock, excessive fear. After group counseling with cognitive behavioral techniques tehapy in the first cycle Shock can be resolved, obtain sufficient category and the second cycle of shock can be resolved, the student meperoleh very good category. Thus the hypothesis can be accepted because it has met the criteria indicator of success. Looking at the findings of researchers in the field advising: Expected BK teacher (counselor) is expected to assist students in dealing with issues related to shock.



DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN COVER	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA	v
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR GRAFIK	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Kegunaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2.1 Bagi Kepala Sekolah	Error! Bookmark not defined.
1.4.2.2 Bagi guru BK (konselor).....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2.3 Bagi peneliti	Error! Bookmark not defined.
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
1.6.1 Trauma.....	Error! Bookmark not defined.
1.6.2 Konseling Kelompok teknik <i>cognitive behavior therapy</i>	Error! Bookmark not defined.

BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESA TINDAKAN Error! Bookmark not defined.

- 2.1 TraumaError! Bookmark not defined.
 - 2.1.1 Pengertian Trauma.....Error! Bookmark not defined.
 - 2.1.2 Faktor-faktor Penyebab Gangguan kecemasan Trauma..... Error!
Bookmark not defined.
 - 2.1.3 Akibat Gangguan Kecemasan Pasca TraumaError! Bookmark not defined.
 - 2.1.4 Cara mengatasi traumaError! Bookmark not defined.
- 2.2 Konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy*Error! Bookmark not defined.
 - 2.2.1 Pengertian konseling kelompokError! Bookmark not defined.
 - 2.2.2 Langkah dalam terapi kognitif terapi (CBT)Error! Bookmark not defined.
- 2.3 Kajian penelitian sebelumnyaError! Bookmark not defined.
- 2.4 Kerangka BerpikirError! Bookmark not defined.
- 2.5 HipotesisError! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

- 3.1 Rencana penelitian dan Karakteristik Subjek PenelitianError! Bookmark not defined.
 - 3.1.1 Setting Penelitian dan waktu penelitianError! Bookmark not defined.
 - 3.1.2 Karakteristik Subjek PenelitianError! Bookmark not defined.
- 3.2 Variabel Penelitian.....Error! Bookmark not defined.
 - 3.2.1 Variabel bebasError! Bookmark not defined.
 - 3.2.2 Variabel Terikat.....Error! Bookmark not defined.
- 3.3 Rancangan Penelitian.....Error! Bookmark not defined.
 - 3.3.1 Siklus I.....Error! Bookmark not defined.
 - 3.3.2 Siklus IIError! Bookmark not defined.
- 3.4 Prosedur PenelitianError! Bookmark not defined.
 - 3.4.1 Pengumpulan Data.....Error! Bookmark not defined.
 - 3.4.1.1 Observasi.....Error! Bookmark not defined.
 - 3.4.1.1.1 Pengertian Observasi ...Error! Bookmark not defined.
 - 3.4.1.1.2 Tujuan ObservasiError! Bookmark not defined.

3.4.1.1.3	Manfaat Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.1.4	Bentuk-Bentuk Observasi	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.2	Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.2.1	Pengertian Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.2.2	Tujuan Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.2.3	Macam-Macam Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.4.1.3	Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Instrumen penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Pedoman Wawancara	Error! Bookmark not defined.
3.5	Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.		
4.1	Hasil Pra Siklus.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Hasil Penelitian Siklus I.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Perencanaan Pelaksanaan Tindakan	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Pelaksanaan Tindakan	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Observasi Siklus I.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3.1	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>cognitive behavior therapy</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.3.2	Hasil observasi peneliti terhadap siswa dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive behavior therapy</i>	Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Refleksi Siklus I	Error! Bookmark not defined.
4.3	Pelaksanaan Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Perencanaan Tindakan Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Pelaksanaan Tindakan Siklus II.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Observasi Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4.3.3.1	Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Siklus II	Error! Bookmark not defined.

4.3.4 Refleksi Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4.3.4.1 Refleksi Aktivitas Layanan Konseling Kelompok yang dilakukan oleh Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
4.3.4.2 Refleksi Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>cognitive behavior therapy</i> Terhadap Kondisi siswa	Error! Bookmark not defined.
4.4 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1 Siklus I	Error! Bookmark not defined.
5.2 Siklus II	Error! Bookmark not defined.
5.3 Faktor Penghambat Jalannya Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>cognitive behavior therapy</i>	Error! Bookmark not defined.
5.4 Faktor Pendukung jalannya konseling kelompok dengan teknik <i>cognitive behavior therapy</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
6.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2 Saran	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Hasil Observasi Kondisi Siswa Pra Siklus**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Materi Layanan Konseling Kelompok Tentang trauma yang dialami Siswa Pada Siklus I.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Hasil Pengamatan Kolaborator (Guru Kelas) terhadap Peneliti dalam Memberikan Layanan pada Siklus 1....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Hasil Observasi terhadap Kondisi Siswa pada Siklus I ...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Dalam mengatasi trauma Pada Siklus I Pertemuan I **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 Dalam mengatasi trauma Diri Siswa Pada Siklus I Pertemuan II**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Untuk mengatasi trauma Pada Siklus I Pertemuan III **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Diagnosis Kelemahan Tindakan Konseling Kelompok dengan Teknik cognitive behavior therapy Siklus I....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 9 Hasil Pengamatan Materi Layanan Konseling Kelompok dengan indicator dalam mengatasii trauma pada siklus II .**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Hasil Pengamatan Kolabolator (Guru Kelas) terhadap Peneliti dalam Memberikan Layanan Konseling kelompok pada Siklus II

.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Hasil observasi peneliti terhadap siswa dalam pelaksanaan

layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior

therapy**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 mengatasi trauma Siswa Pada Siklus II Pertemuan I..... **Error!**
Bookmark not defined.

Tabel 4. 13 mengatasi trauma Pada Siklus II Pertemuan II**Error!**
Bookmark not defined.

Tabel 4. 14 mengatasi trauma Pada Siklus II Pertemuan III.....**Error!**
Bookmark not defined.

Tabel 4. 15 Analisis Tindakan Peneliti Secara Keseluruhan**Error!**
Bookmark not defined.

Tabel 4. 16 Peningkatan Hasil Observasi Terhadap Kondisi Siswa Secara
Keseluruhan**Error! Bookmark not defined.**

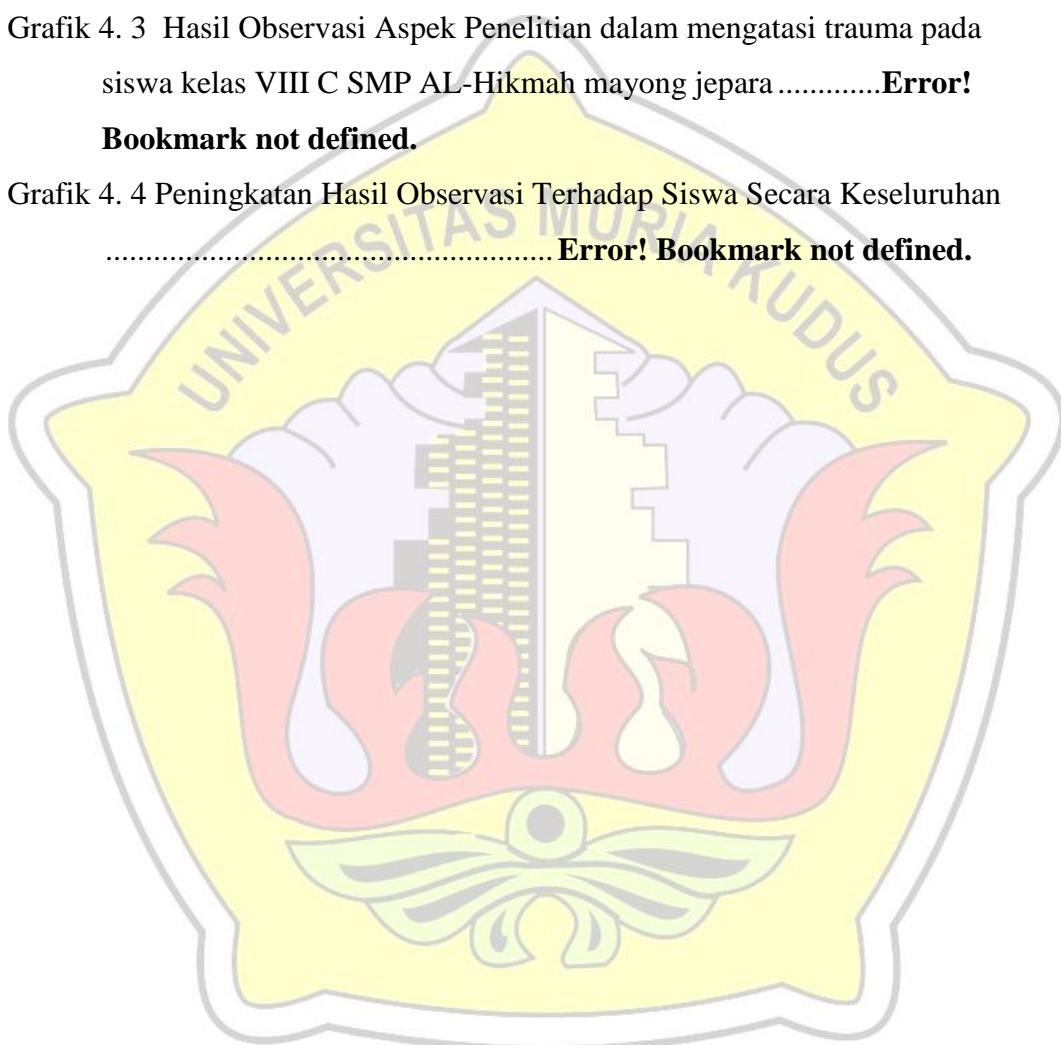
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GRAFIK

- Grafik 4. 1 Hasil Observasi Aspek Penelitian untuk mengatasi trauma pada Pra Siklus..... **Error! Bookmark not defined.**
- Grafik 4. 2 Hasil Observasi Aspek ketakutan yang dialami pada siswa kelas VIII C pada Siklus I **Error! Bookmark not defined.**
- Grafik 4. 3 Hasil Observasi Aspek Penelitian dalam mengatasi trauma pada siswa kelas VIII C SMP AL-Hikmah mayong jepara **Error!**
Bookmark not defined.
- Grafik 4. 4 Peningkatan Hasil Observasi Terhadap Siswa Secara Keseluruhan **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 DAFTAR NAMA ANGGOTA KONSELING KELOMPOK**Error!**
Bookmark not defined.
- Lampiran 2 HASIL OBSERVASI INDIKATOR PENELITI TERHADAP
SISWA PRA SIKLUS.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 SATUAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS I
PERTEMUAN 1**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SIKLUS 1 PERTEMUAN 2**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SSIKLUS 1 PERTEMUAN 3**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 SATUAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS II
PERTEMUAN 1**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SIKLUS II PERTEMUAN 2.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 SATUAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
SIKLUS II PERTEMUAN 3.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Guru Pembimbing .**Error!**
Bookmark not defined.
- Lampiran 10 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Guru Pembimbing**Error!**
Bookmark not defined.
- Lampiran 11 Pedoman Wawancara Peneliti Dengan Guru Pembimbing**Error!**
Bookmark not defined.

