

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR*  
*THERAPY* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENINGKATKAN *HARDINESS* PADA KORBAN *BULLYING* DI SMAN 3  
KABUPATEN TANGERANG**



*Intelligentia - Dignitas*

**YUEVELYN DEVINA RAHMANANDA**

**1108822022**

Tesis Yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian

Persyaratan Untuk Gelar Magister

**PROGRAM MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons

Dr. Herdi., M.Pd

NIP. 197908192005012002

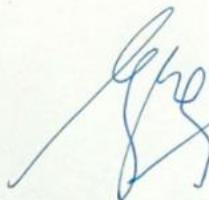
NIP. 198408052009121004

Tanggal :

Tanggal:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling



Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD

NIP. 197309151999032003

Tanggal:

Nama : Yuevelyn Devina Rahmananda

NIM : 1108822022

Angkatan : 2022

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *hardiness* pada korban *bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan *equivalent control group pretest-posttest design*. Sampel pada penelitian ini merupakan korban *bullying* sejumlah 12 orang. Sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling* karena jumlah sampel berdasarkan kriteria korban *bullying* yang memiliki *hardiness* rendah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 instrumen pertama, OBVQ (*Brazilian Portuguese version of the Olweus Bully/Victim Questionnaire*) yang berjumlah 23 item pernyataan dan kedua, SHS (*Short Hardiness Scale*) yang berjumlah 15 item pernyataan keduanya sudah diuji validitas dan reliabilitas. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *One -Way ANOVA* . Hasil analisis diperoleh bahwa dari ketiga kriteria *hardiness* untuk korban *bullying* diketahui pada kriteria *Control* (CO) memperoleh skor yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan *Commitmen* (CM) dan *Challenge* (CH). Penerapan konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi dalam penelitian ini adalah peningkatan *hardiness* yang rendah pada kriteria (CO). Setelah sesi diberikan kepada kelompok eksperimen diperoleh nilai mean antara pretest dan posttest kelompok eksperimen pada kriteria *Control* (CO) mengalami peningkatan signifikan sebesar 9 diikuti dengan *Commitmen* (CM) sebesar 8,8, dan terakhir kriteria *Challenge* (CH) dengan peningkatan skor 1.8. Adapun hasil hipotesis yang diperoleh adalah Sig. (2-tailed)  $0.000 > 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan secara nyata pada kelompok eksperimen sehingga terdapat pengaruh penerapan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap *Hardiness* pada korban *bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: CBT, *Cognitive Restructuring*, *Hardiness*, Korban *bullying*


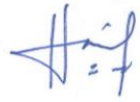




## **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of implementing Cognitive Behavioral Therapy group counseling with Cognitive Restructuring techniques on hardiness in bullying victims at SMAN 3 Tangerang Regency. This study is a quasi-experimental study with an equivalent control group pretest-posttest design. The sample in this study was 12 bullying victims. The sample was taken using purposive sampling because the number of samples was based on the criteria of bullying victims who had low hardiness. Data collection in this study used 2 instruments, the first is OBVQ (Brazilian Portuguese version of the Olweus Bully/Victim Questionnaire) which consists of 23 statement items and the second is SHS (Short Hardiness Scale) which consists of 15 statement items, both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis in this study used the One-Way ANOVA test. The results of the analysis showed that of the three hardiness criteria for bullying victims, it was known that the Control (CO) criterion obtained a much higher score compared to Commitment (CM) and Challenge (CH). CBT group counseling with restructuring techniques in this study is an increase in low hardiness on the criteria (CO). After the session was given to the experimental group, the mean value between the pretest and posttest of the experimental group on the Control (CO) criteria experienced a significant increase of 9 followed by Commitment (CM) of 8.8, and finally the Challenge (CH) criteria with an increase in score of 1.8. The results of the hypothesis obtained are Sig. (2-tailed)  $0.000 > 0.05$  which means that there is a significant difference in the experimental group so that there is an effect of the application of Cognitive Behavioral Therapy group counseling with the Cognitive Restructuring technique on Hardiness in bullying victims at SMAN 3 Tangerang Regency.*

*Keywords: CBT, Cognitive Restructuring, Hardiness, Victims of bullying*

### HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS

Judul : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang  
Nama : Yuevelyn Devina Rahmananda  
No. Registrasi : 1108822022  
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		10 Februari 2025
2.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons NIP. 197908192005012002 (Pembimbing I)		18 Februari 2025
3.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Pembimbing II)		10 Februari 2025
4.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 (Ketua Penguji)		10 Februari 2025
5.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 (Penguji I)		10 Februari 2025
6.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Phd NIP.197104262001121002 (Penguji II)		12 Februari 2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN  
SIDANG TESIS**

Judul : Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang  
 Nama : Yuevelyn Devina Rahmananda  
 No. Registrasi : 1108822022  
 Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 30 Januari 2025





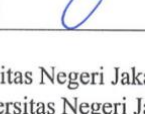
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons  
 NIP. 197908192005012002

Dr. Herdi, M.Pd  
 NIP. 198408052009121004

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) *		18 februari 2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) **		18 februari 2025
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD (Ketua Dewan Penguji) ***		10 - february - 2025
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons (Anggota Dewan Penguji I) ****		10 - february 2025
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D (Anggota Dewan Penguji II) ****		12 - february 2025

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
- \*\*Wakil Dekan 1 Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
- \*\*\* Ketua Dewan Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons

Tanggal: 18 Februari 2025

Pembimbing II



Dr. Herdi, M.Pd

Tanggal: 10 Februari 2025

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

(Ketua)<sup>1</sup>



(tanda tangan)

10 Februari 2025

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD

(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>



(tanda tangan)

10 Februari 2025

(tanggal)

Nama : Yuevelyn Devina Rahmananda

NIM : 1108822022

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

## PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yuevelyn Devina Rahmananda

No Registrasi : 1108822022

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasi hasil penelitian Tesis saya sebagai berikut:

1. Yuevelyn Devina Rahmananda , Happy Karlina Marjo , Herdi. (2024). Membangun Sifat Tahan Banting : *Systematic Literature Riview Tahapan Cognitive Behavior Therapy* untuk korban *bullying*. Berdasarkan hasil riview, artikel tersebut dinyatakan diterima untuk dipublikasikan dijurnal pada **Volume 9, Nomor 3, Bulan Agustus, Tahun 2025**. Artikel tersebut akan tersedia secara online di <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/index> .
2. Deseminasi "*Application of Cognitive Behavior Therapy (CBT) to Increase Hardiness in Students Victims of Bullying in High School: Literature Study*". UIN SJech M Djamil Djambek Bukittinggi.

Tangerang, 8 Januari 2025



Yuevelyn Devina

NIM. 1108822022



## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yuevelyn Devina Rahmananda  
NIM : 1108822022  
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 27 July 1999  
Program : Magister  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Group Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang” merupakan karya sendiri tidak mengandung plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Tangerang, 8 Januari 2025

Yang menyatakan,


Yuevelyn Devina R



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya:

Nama : YUEVELYN DEVINA RAHMANANDA  
NIM : 1108822022  
Fakultas/Prodi : FIP. BIMBINGAN DAN KONSELING  
Alamat email : [yuevelyndevinar@gmail.com](mailto:yuevelyndevinar@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (... )

yang berjudul :

PENERAPAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DENGAN TEKNIK COGNITIVE  
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN HARDINESS PADA KORBAN BULLYING DI SMAN  
3 KABUPATEN TANGERANG

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 24 Februari 2025

Penulis

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tesis ini. Selanjutnya Sholawat serta Salam kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya hingga Yaumul Akhir. Adapun judul tesis penulis adalah “Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Group Therapy* Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Hardiness* Pada Korban *Bullying* di SMAN 3 Kabupaten Tangerang”.

Penyelesaian proposal tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam menyusun proposal tesis ini hingga selesai, terutama kepada dosen pembimbing yang penulis hormati dan sayangi Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd, Kons dan Dr. Herdi., M.Pd yang telah memberikan motivasi dan saran kepada penulis sejak awal penulisan proposal hingga selesai. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan dalam setiap langkahnya.

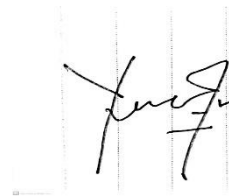
Pada kesempatan kali ini, penulis juga ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Alm. Darmanto selaku bapak penulis, gelar ini untuk mu.. Papa pasti senang melihatnya disana. Maaf karena Papa belum sempat melihatnya. Alfatihah
2. Untuk Dra. Sri Sukarmiati selaku ibu penulis, terima kasih atas segala bantuan mama dalam segala bentuk bantuan yang tidak bisa penulis sebutkan karena sangat banyak, terima kasih mama.. Semoga selalu sehat dan panjang umur.
3. Untuk Kakak Pertama “Dr. Oktavian Serka Yudha Pratama, M.Pd” dan Kakak Kedua “Yufunny Satria Wisuda, S.Pd” terima kasih sudah bekerjasama dengan baik selama ini.
4. Untuk Anugrah Ade Putra (Ugha) terima kasih atas bantuan dan supportnya selama mengerjakan tesis dan bersama.
5. Untuk sahabat S2 BK Lia, Mba Wika, Yunna terima kasih atas segala bantuan dan supportnya selama kita bersama.
6. Untuk Teman-Teman S2 BK Angkatan 2022 terima kasih atas segala bantuannya selama kita Bersama, semoga silaturahmi kita tidak pernah putus

Semoga bantuan dan jasa baik yang telah kalian berikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penyelesaian tesis ini masih banyak ssekali kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan tesis ini. Kiranya isi tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua terlebih dalam Ilmu Pendidikan di bidang Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Tangerang, 8 Januari 2025



Yuevelyn Devina

NIM.1108822022



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
SURAT PELAKSANAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	v
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	Vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. <i>State of The Art</i> Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Kajian Pustaka.....	10
1. <i>Bullying</i> .....	10
a. Definisi <i>Bullying</i> .....	10

b. Aspek <i>Bullying</i> .....	10
c. Dampak <i>Bullying</i> .....	11
d. Remaja Korban <i>Bullying</i> .....	11
2. <i>Hardiness</i> .....	12
a. Definisi <i>Hardiness</i> .....	12
b. Fungsi <i>Hardiness</i> Pada Korban <i>Bullying</i> .....	13
c. Karakteristik <i>Hardiness</i> .....	14
3. <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	15
a. Definisi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	15
b. Aspek <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	16
c. Fokus <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....	17
d. Intervensi CBT dalam meningkatkan <i>Hardiness</i> korban <i>Bullying</i> .....	18
e. Tahapan Teknik CBT.....	19
f. Tujuan Pendekatan CBT.....	20
g. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	21
1) Definisi Restrukturisasi Kognitif.....	21
2) Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	22
3) Tujuan Teknik Restrukturisasi .....	24
4) Indikator Keberhasilan Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kogniti.....	26
B. Penelitian Relevan terdahulu.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
D. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode dan Desain Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Uji Coba Instrumen.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>

A. Deskripsi Data.....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis Data .....	78
C. Pengujian Hipotesis.....	79
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	82
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan.....	86
B. Implikasi.....	87
C. Rekomendasi.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>94</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>131</b>



## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Waktu Penelitian .....	31
Tabel 3.2 Pemberian Skor Instrumen Berdasarkan Skala Likert.....	36
Tabel 3.3 Kategorisasi Korban <i>Bullying</i> di SMAN 3 Kabupaten Tangerang .....	36
Table. 3.4 Instrumen alat ukur OBVQ.....	38
Tabel 3.5 Pemberian Skor Instrumen Berdasarkan Skala Likert.....	40
Tabel 3.6 Kategorisasi <i>Hardiness</i> .....	41
Table 3.7 Rancangan Kegiatan Intervensi .....	41
Tabel 4.1 Kategorisasi <i>Hardiness</i> pada Korban <i>Bullying</i> di SMAN 3 Kabupaten Tangerang.....	53
Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Hardiness</i> Pada Korban <i>Bullying</i> siswa kelas X SMAN 3 Kabupaten Tangerang Tahun Ajaran 2024/2025.....	53
Tabel 4.3 Skor Pretest <i>Hardiness</i> pada Korban <i>Bullying</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	56
Tabel 4.4 Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Kriteria <i>Hardiness</i> dan Aspek Korban <i>Bullying</i> .....	57
Tabel 4.5 Hasil Posttest <i>Hardiness</i> pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 4.6 Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Kriteria <i>Hardiness</i> .....	60
Tabel 4.7 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen Berdasarkan Kriteria <i>Hardiness</i> .....	61



Tabel 4.8 Uji Normalitas.....73

Tabel 4.9 Uji Homogenitas.....74

Tabel 4.10 Uji Independent Sample T-test.....75



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Aspek Cognitive Behavior Therapy (SORC).....	16
Gambar. 2.2	Hubungan cognitive behavior therapy.....	21
Gambar 2.3	Intervensi <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk Meningkatkan <i>ardiness</i> Pada Siswa Korban <i>Bullying</i> di SMAN Kabupaten Tangerang.....	30
Gambar 3.1	Pretest-Posttest nonequivalent control group design.....	33
Gambar 4.1	Grafik korban <i>bullying</i> kelas X SMAN 3 Kabupaten Tangerang.....	54
Gambar 4.2	Grafik <i>hardiness</i> rendah korban <i>bullying</i> kelas X SMAN 3 Kabupaten Tangerang.....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	86
Lampiran 2 Surat keterangan telah melakukan penelitian.....	87
Lampiran 3 Lembar Penelitian Ahli.....	88
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	105
Lampiran 5 Uji Normalitas, Homogenitas, Independent t Test.....	107
Lampiran 6 Pretest Bullying dan Hardiness.....	108
Lampiran 7 Hasil Verifikasi Desiminasi.....	111
Lampiran 8 Loa Jurnal.....	112
Lampiran 9 Loa Diseminasi.....	113
Lampiran 10 Sertifikat TOEFL.....	114
Lampiran 11 Dokumentasi pelaksanaan CBGT.....	115

