



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN SUSKA RIAU



|                       |
|-----------------------|
| NOMOR SKRIPSI         |
| 7111/BKI-D/SD-S1/2025 |

## IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN BULLYING DI BIRO PSIKOLOGI MIND and PERSONALITY RIAU



### SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Strata (S1) Sarjana Bimbingan Konseling Islam (S.Sos)

Oleh :

INDAH SUCI RAMADHANI

NIM. 12040225277

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

2025

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
كلية الدعوة والاتصال  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION**

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-Indo.net.id

**PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Pengaji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

|   |
|---|
| Nama : Indah Suci Ramadhan  |
| NIM : 12040225277   |
| Judul : Implementasi Cognitive Behavior Therapy dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban Bullying di Biro Psikologi Mind and Personality Riau |

Telah dimunaqasyahkan Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau pada:

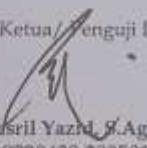
Hari : Selasa  
Tanggal : 14 Januari 2025

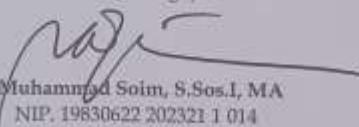
Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S.Sos pada Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

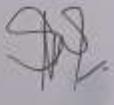
Pekanbaru, 21 Januari 2025  
a.n. Dekan,  
Ketua Dekan,

  
Prof. Dr. Masduki, M.Ag  
NIP. 19710612 199803 1 003

Tim Pengaji

Ketua Pengaji I,  
  
Dr. Yasril Yazid, S.Ag., MIS  
NIP. 19720429 200501 1 004

Sekretaris / Pengaji II,  
  
Muhammad Soim, S.Sos.I, MA  
NIP. 19830622 202321 1 014

Pengaji III,  
  
Dra. Silawati, M.Pd  
NIP. 19690902 199503 2 001

Pengaji IV,  
  
Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19750511 200312 1 003



UIN SUSKA RIAU

## © Hak Cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
**كلية الدعوة والاتصال**  
FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION  
Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Ruas Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1014 Telp. 0761-582051  
Fax. 0761-582052 Web: www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sup@pekanbaru-indo.net.id

### PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Indah Suci Ramadhan  
NIM : 12040225277  
Judul : *Implementasi Cognitive Behavior Therapy dalam Mengurangi Keemasan Pada Korban Bullying di Psikologi Mind and Personality Riau*

Telah Diseminarkan Pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 22 Desember 2023

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 18 Desember 2024

Penguji Seminar Proposal,

Penguji I,

Dra. Silawati, M.Pd.

NIP. 19690902 199503 2 001

Penguji II,

Rosmita, S.Ag, M. Ag

NIP. 19741113 200501 2 005



UIN SUSKA RIAU

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Persetujuan Pembimbing Skripsi

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:

Nama : Indah Suci Ramadhani

Nim : 12040225277

Judul Skripsi : Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengurangi

Kecemasan Korban *Bullying* Di Psikologi Mind And Personality Riau

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag, M.A  
NIP. 19740702 200801 1 009

Dosen Pembimbing

Dr. H. Miftabuddin, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19750511 200312 1 003



UIN SUSKA RIAU

## © Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor : Nota Dinas  
Lampiran : 4 (eksemplar)  
Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. Indah Suci Ramadhani

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Suska Riau  
Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara (Indah Suci Ramadhani) NIM. (12040225277) dengan judul "**IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN KORBAN BULLYING DI PSIKOLOGI MIND AND PERSONALITY RIAU**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesedian Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalumu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag, M.A  
NIP. 19740702 200801 1 009

Dosen Pembimbing

Dr. H. Miftahuddin, S.Ag., M.Ag  
NIP. 19750511 200312 1 003



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Nama : Indah Suci Ramadhani

NIM : 1204025277

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul : **IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN BULLYING DI BIRO PSIKOLOGI MIND AND PERSONALITY RIAU** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 12 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan

W. A. N.



Indah Suci Ramadhani  
NIM. 1204025277



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengigikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**ABSTRAK****Indah Suci Ramadhani : Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* di Biro Psikologi Mind and Personality Riau**

Kasus *bullying* menjadi masalah serius yang dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik korban. salah satu dari dampak psikologis yang sering dialami oleh individu yang menjadi korban *bullying* adalah kecemasan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menelaah lebih dalam implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di Mind and Personality Riau. Adapun yang melatarbelakangi penelitian ini adalah banyaknya khasus *bullying* yang mana salah satu dampaknya adalah rasa cemas yang berlebihan sehingga mengganggu kehidupan masa depan korban. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis pendekatan kualitatif deskriptif, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini yaitu tiga orang psikolog sekaligus konselor untuk pemberi konseling di Biro Mind and Personality Riau. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa implementasi *Cognitive Behavior Therapy* melalui 6 tahapan. Pertama, pembinaan hubungan terapeutik, kedua perencanaan intervensi dan struktur sesi, ketiga identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, keempat fokus pada hal positif, kelima merancang dan melaksanakan intervensi, dan keenam evaluasi dan follow-up. Dengan menggunakan pendekatan ini didapatkan bahwa *cognitive behavior therapy* mampu membantu mengurangi kecemasan korban *Bullying* dengan megimplementasikan solusi dan tindakan (intervensi) yang di buat dalam sesi konseling sehingga berguna untuk memecahkan permasalahan yang terjadi pada korban *bullying*.

**Kata Kunci:** *Implementasi Cognitive Behavior Therapy, Kecemasan, Korban Bullying*



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

### Indah Suci Ramadhani : Implementation *Cognitive Behavior Therapy* In Reducing Anxiety in Victims *Bullying* at the Riau Mind and Personality Psychology Riau.

Bullying cases are a serious problem that can harm the mental and physical health of the victim. One of the psychological impacts that is often experienced by individuals who are victims of *bullying* is anxiety. Therefore, this study aims to find out and study more deeply the implementation of *Cognitive Behavior Therapy* in reducing anxiety in *bullying* victims in Mind and Personality Riau. The background of this research is the many characteristics of *bullying*, one of which is excessive anxiety so that it interferes with the victim's future life. In this study, a qualitative approach is used with a type of descriptive qualitative approach, the data collection techniques used are interviews, observations and documentation. The informants in this study are three psychologists as well as counselors for counselors at the Riau Mind and Personality Bureau. The results of the research conducted show that the implementation of *Cognitive Behavior Therapy* goes through 6 stages. First, the development of therapeutic relationships, the second is the planning of interventions and the structure of the sessions, the third is the identification and management of negative mindsets, the fourth is focusing on the positive, the fifth is designing and implementing interventions, and the sixth is evaluation and follow-up. By using this approach, it was found that *cognitive behavior therapy* is able to help reduce the anxiety of *bullying* victims by implementing solutions and actions (interventions) made in counseling sessions so that it is useful to solve problems that occur in *bullying* victims.

**Keywords:** *Implementation of Cognitive Behavior Therapy, Anxiety, Bullying Victims*



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah tiada kata lain selain mengucapkan kata syukur kepada Allah Subhanahuwa Ta'ala atas nikmat dan karunia yang telah Allah Subhanahuwa Ta'ala berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* di Mind And Personality Riau. Shalawat dan salam tidak lupa penulis ucapkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad Shallahu'alaihi wa sallam, yang telah menjadi suri teladan bagi umat islam semoga shalawat beserta salam selalu tercurahkan kepada beliau, keluarga dan para sahabat-sahabatnya dan semoga kita semua tergolong kepada orang-orang yang ahli surga. Amin Ya Rabbal Alamin.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Alhamdulillah penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat karunia, pertolongan, kasih sayang dan rahmat Allah serta dukungan, motivasi dan nasehat dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Dan penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada yang teristimewa yaitu kedua orang tua terkasih yang selalu mendoakan anak-anaknya untuk mencapai kebahagian dan kesuksesan, Ayahanda tercintaku Syaiful Jauhari beliau pahlawanku, ayah yang hebat, penyayang dan penyabar yang selalu memberikan dukungan penuh dan cinta kasih untuk putrinya hingga mampu mengantarkan putrinya kependidikan yang lebih tinggi dan Ibunda tercintaku Nurrahma Yenti beliau ibu yang hebat, luar biasa penyayang yang senantiasa melangitkan doa untuk putri tersayangnya dan senantiasa memberikan segala bentuk kasih sayang, support dan dukungan penuh dan mengantarkan putrinya kependidikan yang lebih tinggi sehingga penulis



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mampu menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk segalanya yang diberikan ayah ibu ku doaku semoga Allah berikan kalian kesehatan, Allah beri perlindungan keberkahan dan kebahagian dunia akhirat. Serta ucapan terimakasih kepada suadara laki-lakiku Andre Giovano dan ketiga adik saya terkasih Syahro Nabila putri, Ririn Amelia Opareta yang senantiasa menemani penulis, memberi dukungan, support dan selalu ada untuk penulis. Pada kesempatan kali ini penulis tak lupa mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau beserta jajarannya
2. Bapak Prof. Dr. Imron Rosadi, S.Pd., MA., Ph. D selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Prof. Dr. Masduki, M.Ag selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Toni Hartono, M. Si selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Arwan, M.Ag selaku Wakil Dekan III.
4. Bapak Zulamri,S.Ag.,MA selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Ibu Rosmita,S.Ag.,MA selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Bapak Drs. H. Suhaimi, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) yang telah meluangkan waktunya dan memberikan ilmu kepada penulis.
7. Dr. Miftahuddin, M.Ag. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan banyak ilmu serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah membeberkan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
9. Seluruh Staff dan Admin Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memudahkan dan membantu dalam urusan surat menyurat.
10. Kak Nadiah Al Khairiyah, M.Psi.,Psikolog, ibu Saifaturahmi Hidayat, M.Psi., psikolog dan kak Nur Jamilatul Jannah, M.Psi., psikolog selaku Informan yang telah memberikan banyak informasi dan ilmu terkait penelitian kepada penulis.
11. Seluruh staff Biro Psikologi Mind and Personality Riau yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian disana.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

12. Kepada seluruh keluarga besarku tercinta yang selalu mendukung dan memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman seperjuangan Jurusan Bimbingan Konseling Islam kelas BKI C, Terima Kasih atas segala bantuan, konstribusi dan kerjasama nya selama ini semoga Allah berikan selalu kebahagian dan kesuksesan untuk kita semua dan Allah balas segala kebaikan teman teman semua.
14. Kepada sahabat-sahabat ku Nadia, S.sos, Eki Apriliya, S.sos, Fadila Hanum, S.sos yang telah menemani dalam suka duka, menjadi pendengar yang baik untuk penulis, selalu memberi dukungan dan senantiasa selalu ada untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan dan kebaikan kalian namun belum tentu mampu untuk ku balas, tapi doa ku semoga Allah berikan kehidupan dan kebahagian yang terbaik untuk kalian dan semoga Allah pertemukan kita di waktu yang baik dan keadaan yang lebih baik lagi.
15. Terimakasih kepada pihak yang tak dapat saya sebutkan satu-satu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Saya menyadari dalam penulisan skripsi ini sangat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kedepannya dan dapat memberikan manfaat dan masukan bagi para pembaca.

Pekanbaru, 2025

**UIN SUSKA RIAU**

Peneliti  
Indah Suci Ramadhani  
12040225277



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Motto

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."(Q.S Al Insyirah: 5-6)





UIN SUSKA RIAU

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                  | i   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                           | iii |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                               | vii |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                        | 1   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                      | 1   |
| 1.2 Penegasan Istilah .....                           | 6   |
| 1.3 Rumusan Masalah .....                             | 7   |
| 1.4 Tujuan Penelitian.....                            | 7   |
| 1.5 Sistematika Penulisan.....                        | 8   |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                  | 10  |
| 2.1 Kajian Terdahulu .....                            | 10  |
| 2.2 Landasan Teori .....                              | 11  |
| 2.2.1 <i>Cognitive Behavior Therapy</i> .....         | 11  |
| 2.2.2 Kecemasan .....                                 | 15  |
| 2.2.3 Korban <i>Bullying</i> .....                    | 18  |
| 2.3 Kerangka Pemikiran .....                          | 22  |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>            | 24  |
| 3.1 Desain Penulisan .....                            | 24  |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                  | 24  |
| 3.3 Sumber dan waktu penelitian .....                 | 25  |
| 3.4 Informan Penelitian.....                          | 25  |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                     | 26  |
| 3.6 Validitas Data.....                               | 27  |
| 3.7 Teknik Analisis Data.....                         | 28  |
| <b>BAB IV GAMBARAN UMUM .....</b>                     | 30  |
| 4.1 Sejarah Psikologi Mind And Personality Riau ..... | 30  |

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|  |   |    |
|--|---|----|
| 2.2  | VISI dan MISI .....                               | 30 |
| 2.3  | Layanan Unggulan.....                             | 63 |
| 2.4  | Prinsip Layanan .....                             | 65 |
| 2.5  | Psikolog Associate atau Tenaga Ahli Psikolog..... | 65 |
| 2.6  | Jadwal pelaksanaan konseling.....                 | 65 |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> |   | 34 |
| 5.1  | Hasil Penelitian.....                             | 34 |
| 5.2  | Pembahasan .....                                  | 58 |
| <b>BAB VI PENUTUP .....</b>                        |   | 63 |
| 6.1  | Kesimpulan.....                                   | 63 |
| 6.2  | Saran .....                                       | 64 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         |   | 65 |



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kasus *Bullying* menjadi masalah serius yang dapat membahayakan kesehatan mental dan fisik korban. Adapun Ahyani (2020) memberikan definisi tentang *bullying* sebagai bentuk perilaku agresif yang disengaja dan berulang terhadap orang lain akibat adanya ketidakseimbangan kekuatan yang diamati atau dirasakan. Selain itu, *bullying* juga dilakukan oleh individu maupun kelompok secara sengaja dan berulang-ulang yang dapat berdampak terhadap korbannya. Definisi ini menggabungkan 3 faktor terjadinya *bullying*, yaitu kesengajaan, ketidakseimbangan kekuatan, dan pengulangan.

Tingkat *bullying* di Indonesia merupakan salah satu yang tertinggi di dunia, Indonesia menepati peringkat ke lima untuk kejadian *bullying* pada siswa. Berdasarkan data hasil riset *Programme for International Students Assessment (PISA)* 2018 didapatkan bahwa angka *bullying* yang dialami oleh siswa di Indonesia menempati urutan ke lima pada tingkat dunia. Sebanyak 41.1 % siswa di Indonesia pernah menjadi korban *bullying*. Angka tersebut sangat tinggi jika dibandingkan dengan rata-rata negara peserta OECD yang ada pada angka 23% (OECD, 2019).

Adapun dampak *bullying* yaitu kecemasan, kecemasan merupakan salah satu dari dampak psikologis yang sering dialami oleh individu yang menjadi korban *bullying*. Kemudian menurut (Ekayamti, 2022) mendefinisikan *Bullying*, yang terjadi di lingkungan sekolah maupun dilingkungan sosial, tidak hanya menyebabkan trauma fisik tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental korban. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa korban *bullying* sering mengalami berbagai masalah emosional, termasuk kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Sangat penting untuk dipahami bahwa korban *bullying* tidak dapat disalahkan atas apa yang terjadi pada mereka dan berhak atas bantuan dan perlindungan. Adapun (Sari, 2017) mendefinisikan penindasan dapat memiliki konsekuensi serius dan jangka panjang bagi kesejahteraan sosial dan psikologis korban. Penindasan dapat menyebabkan isolasi sosial dan kesulitan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam membentuk dan memelihara hubungan, antara lain. *Bullying* dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya pada tingkat psikologis. Gejala fisik termasuk sakit perut, sakit kepala, dan sulit tidur. Penindasan bahkan dapat menyebabkan pikiran dan perilaku bunuh diri dalam kasus yang parah. Penindasan harus ditangani segera setelah diamati, dan korban harus didukung untuk mengatasi konsekuensi negatif dari pengalaman mereka.

Menurut pendapat Hayati dan Tohari (2022) gangguan kecemasan yang umumnya terjadi pada individu yang mengalami *bullying* adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial menyebabkan individu akan mengalami kesulitan dalam semua aktivitas yang memerlukan interaksi dengan orang lain, baik interaksi perorangan maupun interaksi dengan kelompok. Di lingkungan sosial maupun lingkungan sekolah, kesulitan ini akan tampak pada saat korban melakukan kegiatan yang memerlukan interaksi dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan pada korban, sehingga akan berakibat pada kepercayaan diri. Adapun menurut (Salsabila, 2024) jika gangguan kecemasan yang terjadi pada korban sejak masa remaja dapat berlanjut ke masa dewasa dan menyebabkan penurunan kualitas hidup, yaitu adanya gangguan kesehatan umum, masalah kesehatan mental dan penurunan fungsi sosial. Hal ini akan memberikan dampak negatif pada performa pekerjaan dan interaksi sosial.

Penelitian ini dilakukan di Mind and Personality (MAP) Riau, Mind and Personality Riau ini merupakan biro psikologi yang menangani berbagai masalah anak, remaja, dewasa dan masalah pernikahan termasuk masalah *Bullying* yang terjadi pada anak, adapun psikolog yang biasa menangani permasalahan ini salah satu nya Nadiah Al Khairiyah, M.Psi., Psikolog, penanganan konseling yang biasa dilakukan di biro psikolog salah satunya pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terutama dalam menangani kasus *bullying* ini untuk membantu mengurangi kecemasan pada diri korban.

Dari hasil obsevasi wawancara pertama yang dilakukan dengan pihak Mind And Personality Riau ini peneliti melihat adanya kasus *bullying* yang pernah terjadi dapat menimbulkan masalah psikologis dan fisik bagi korbannya. Bagi korban yang mendapatkan perilaku *bullying* ini mengakibatkan rasa cemas yang berlebihan, akibatnya korban sulit untuk mengungkapkan perasaannya, merasa takut, sulit untuk fokus, tidak ingin

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

berbaur dengan teman dan lingkungan sekitarnya bahkan tidak jarang akibat dari perilaku *bullying* ini mengakibatkan korban untuk bunuh diri.

Adapun data yang didapatkan dari Biro Mind and Personality Riau untuk jumlah korban *bullying* dari data tahun 2022-2024 sekitar 150 orang, untuk tingkat kecemasan pada korban *bullying* di Biro rata-rata menunjukkan tingkat yang cukup tinggi, misalnya sampai pada tahap *Anxiety disorder*. Permasalahan yang muncul terkait rasa cemas yang terjadi diakibatkan *bullying* verbal ataupun non-verbal yang dialami, contohnya pada tindakan *bullying* verbal, korban banyak mendengar kata kasar, ejekan, hinaan, ancaman, dan kata yang merendahkan. Sedangkan contoh pada tindakatan *bullying* non-verbal, korban mendapatkan tindakan kekerasan fisik, seperti dorongan atau bahkan pukulan. Jadi akibatnya korban merasakan kecemasan yang berlebihan, merasa takut, jantung berdebar, berkeringat berlebihan, bahkan pingsan.

Untuk pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang digunakan oleh biro Mind and Personality Riau adalah agar membantu memberikan dukungan pada klien agar dapat mengurangi kecemasan yang tinggi dengan cara mengubah pikiran, perasaan dan perilaku klien, dalam upaya mengatasi masalah rasa cemas dan pikiran-pikiran negatif dihadapinya dan Biro memilih konseling ini karena pendekatan ini cenderung efektif untuk mengatasi rasa cemas pada korban *bullying*, tetapi kembali lagi pada klien seberapa berat kasus yang dihadapi klien.

Menurut pendapat Te'dang (2018) Kecemasan merupakan keadaan suasana hati negatif yang ditandai dengan gejala ketegangan fisik, ketakutan tentang masa depan, perasaan tidak nyaman yang subjektif, serangkaian perilaku (tampak khawatir, cemas atau gelisah), respons fisiologis yang berasal dari otak yang tercermin dalam peningkatan denyut jantung serta ketegangan otot.

Gangguan kecemasan memang salah satu dampak dari *bullying* yang menonjol, ada banyak gangguan kecemasan yang dirasakan korban, salah satunya detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan tidur sering menyertai kecemasan ini. Selain itu (Mentari, 2023) menyatakan bahwa korban dengan gangguan kecemasan sosial mungkin merasa sangat cemas dalam situasi sosial, seperti berbicara di depan umum atau bertemu orang baru, sehingga mereka cenderung menghindari interaksi sosial yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kualitas hidup korban, tetapi juga dapat menghambat kemampuan untuk bekerja atau berfungsi secara normal dalam lingkungan sosial.

Jadi untuk membantu korban dalam mengurangi kecemasan dirinya dengan cara membawa korban ke tenaga ahli kesehatan mental seperti psikolog atau konselor. Adapun pendekatan dalam konseling yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada diri korban *bullying* ini banyak caranya salah satunya dengan menggunakan pedekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang bisa diterapkan untuk korban *bullying*. Pendekatan ini sangat efektif untuk korban *bullying* karena berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptive. Dengan pendekatan yang berbasis pada pemahaman bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berinteraksi,

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah salah satu metode terapi yang efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis, termasuk kecemasan. CBT berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptive. Dengan pendekatan yang berbasis pada pemahaman bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berinteraksi, CBT dapat membantu korban *bullying* untuk mengatasi dan mengurangi kecemasan yang mereka alami.

Jadi diharapkan dengan adanya pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini mampu membantu korban *bullying* yang membuat mereka merasakan kecemasan yang berlebihan, agar bisa mengelola rasa cemas dan takut, tanpa di banyang-bayangi rasa cemas dan pikiran negative yang di dapatkan korban.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian Naturalistic karena penelitian dilakukan pada kondisi yang alamiah. Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada Natural Setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi.

Adapun informan dalam penelitian ini di pilih secara *Purposive Sampling* yaitu sampel/informan yang dipilih sesuai dengan pertimbangan tertentu, dan informan dalam penelitian ini didapatkan dari pertimbangan di Mind and Personality Riau yaitu Nadiah Al Khairiyah, M.Psi.,Psikolog selaku psikolog klinis, Saifaturahmi Hidayat, M.Psi., psikolog selaku psikolog klinis mereka

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai informan kunci dan, Nur Jamilatul Jannah, M.Psi., psikolog selaku psikolog yang akan dijadikan informan pendukung.

Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Peneliti kualitatif sumber data yang didapat bisa berupa jawaban lisan melalui wawancara, dan penggunaan teknik observasi sumber data yang diperoleh bisa berupa gerak, benda atau suatu proses. Serta ada sumber data yang diperoleh dari dokumen-dokumen sumber data yang menyajikan tandanya berupa huruf, angka, gambar serta simbol-simbol lainnya

Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang secara umum atau pun yang dilaksanakan oleh Biro Mind and Personality Riau terdapat beberapa tahapan yaitu pembinaan hubungan terapeutik baik yang dilakukan oleh konselor/psikolog terhadap klien agar terjalin hubungan yang baik hingga klien terbuka dalam berbicara, tahapan yang kedua yaitu perencanaan intervensi dan struktur sesi untuk memberikan pendekatan yang terarah dan sistematis dalam membantu klien mengatasi kecemasan. mengetahui apa permasalahan yang sedang dihadapi klien, tahapan yang ketiga yaitu identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif untuk membantu klien untuk mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul, tahapan yang ke empat yaitu fokus pada hal yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional klien,tahapan yang kelima yaitu memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi untuk memberikan tugas rumah yang relevan untuk dikerjakan oleh klien antar sesi, seperti mencatat pikiran negatif dan positif dan teknik komunikasi yang baru dipelajari, adapun tahapan yang terakhir yaitu evaluasi dan *follow-Up* dalam hal ini konselor atau psikolog melakukan evaluasi berkala unutk menilai kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa berharga.

Adapun hasil dari penelitian pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* yang dilakukan di Biro Mind and Personality Riau ini banyak diantaranya dinyatakan berhasil pada klien yang terdapat kemajuan dan peningkatan yang bagus pada diri klien, kecemasan yang sudah menghilang, mulai terbuka dan bersosialisasi, dan pikiran negatif yang sudah bisa dikendalikan.

Melihat pentingnya permasalahan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying*. Dengan memahami efektivitas metode ini,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih baik dalam mendukung pemulihan mental korban *bullying*.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang psikologi, khususnya dalam penanganan dampak psikologis dari *bullying*, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya intervensi psikologis yang tepat bagi korban.

### **4.2 Penegasan Istilah**

Penegasan istilah pada penelitian ini ialah penegasan istilah-istilah yang perlu ditegaskan yang berkaitan dengan konsep pokok. Adapun penegasan istilah pada penelitian ini yaitu :

#### **a) *Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

*Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan 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.

#### **b) *Kecemasan***

kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan keterangsangan fisiologi, perasaan tengang yang berlebihan, dan rasa khawatir pada sesuatu buruk yang akan terjadi. Kecemasan juga merupakan rasa khawatir yang disertai oleh kekuatan dalam menggerakkan suatu perilaku, baik perilaku negatif dan menyimpang maupun perilaku positif. Gangguan kecemasan termasuk gangguan psikolog yang paling sering ditemukan dan di anggap normal, namun jika kecemasan sudah berlebihan dan susah untuk di kendalikan maka dapat menghambat fungsi seseorang dalam menjalani kehidupan dapat menyebabkan gangguan jiwa.

#### **c) *Korban Bullying***

Menurut Linnes, mendefinisikan intimidasi yang dilakukan oleh individu atau kelompok secara konsisten secara fisik, psikologis, sosial, verbal, atau emosional sebagai perilaku *bullying*. Senada dengan yang diatas, Rigby menyatakan *bullying* sebagai hasrat untuk menyakiti secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan senang hati dengan tujuan untuk membuat korban menderita.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**1.3 Rumusan Masalah****1.3.1 Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah harus diperhatikan agar masalah dalam penelitian ini nyata adanya dan menjelaskan masalah yang timbul merupakan masalah dari latar belakang penelitian ini. Dalam penelitian ini masalah yang harus diidentifikasi yaitu: Bagaimana Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengurangi kecemasan Pada Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau?.

**1.3.2 Batasan Masalah**

Agar dalam pembahasan ini tidak terlalu meluas dan keluar dari tema persoalan seperti yang dikemukakan dalam identifikasi masalah diatas, maka dalam hal ini peneliti memfokuskan pada Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

**1.3.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut maka peneliti memfokuskan penelitian terhadap suatu masalah yaitu;

Bagaimana Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau?

**1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun Tujuan dalam Penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan ini adalah untuk mengetahui bagaimana Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Mengurangi kecemasan Pada Korban Perilaku *Bullying* Di Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

**1.5 Manfaat Penelitian****1.5.1 Manfaat secara teoritis**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi bahan kajian dan acuan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama yang berkenaan dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di biro psikologi *Mind And Personality* Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 1.5.2 Manfaat secara praktis

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan memberikan tambahan referensi, pengetahuan, dan memperluas wawasan keilmuan mengenai *Cognitive behavior therapy* ini.

Bagi korban *bullying*, penelitian ini diharapkan dapat membantu korban untuk mampu mengatasi rasa cemas pada dirinya yang diakibat perilaku *bullying* yang dia dapatkan.

Hasil dari penelitian ini diharapkan untuk sumber informasi dan sumber data penelitian selanjutnya mengenai *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *Bullying*.

### 1.6 Sistematika Penulisan

Untuk memperoleh pembahasan yang sistematis, maka penulis perlu menyusun sistematika penulisan sehingga memudahkan untuk memahami. Adapun sistematika penulisan tersebut adalah :

- |  |  |
|--|--|
| <b>BAB I</b>   | <b>: PENDAHULUAN</b>                     |
| Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, dan sistematika penulisan. |  |
| <b>BAB II</b>  | <b>: TINJAUAN PUSTAKA</b>                |
| Bab ini berisikan kajian terdahulu, landasan teori, dan kerangka pemikiran.  |  |
| <b>BAB III</b>   | <b>: METODOLOGI PENELITIAN</b>           |
| Bab ini berisikan tentang jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, validitas data, dan teknik analisis data.   |  |
| <b>BAB IV</b>  | <b>: GAMBARAN UMUM</b>                   |
| Bab ini berisikan tentang gambaran umum tempat penelitian dilakukan.   |  |
| <b>BAB V</b>   | <b>: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |
| Bab ini berisikan tentang menggambarkan hasil penelitian dan pembahasan.   |  |
| <b>BAB VI</b>  | <b>: PENUTUP</b>                         |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian ini, saran yang ditunjukkan untuk pembaca dan penelitian terkait selanjutnya, daftar pustaka serta lampiran.

**DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN**



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Terdahulu

Kajian terdahulu yaitu sebuah kegiatan untuk membandingkan penelitian dari penulis dengan penelitian sebelumnya, kajian terdahulu ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dan persamaan yang ada pada hasil penelitian penulisan sebelumnya sehingga bisa dilihat kekurangan dan kelebihan pada hasil penelitian yang dilakukan. Berikut beberapa hasil dari kajian terdahulu yang dijadikan sebagai kajian teori dalam penelitian ini

1. Penelitian yang dilakukan oleh Desna Fitria Ramadhina (2021) dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT(*Cognitive Behavior Therapy*) Dalam Mengurangi Perilaku *Bullying* Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung” berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* ini menunjukkan bahwa perilaku *bullying* pada peserta didik dapat dikurangi berdasarkan hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen yang diperoleh hasil perhitungan pengujian dengan menggunakan uji wilcoxon menggunakan SPSS yang dimana hasil dari penelitian. (Desna, 2021)

Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menerapkan *Cognitive Behavior Therapy*, tetapi berbeda objek penelitian yaitu perilaku *bullying*, sedangkan peneliti menggunakan objek pada korban *bullying*, dan perbedaannya pada penelitian ini dilakukan di sekolah sedangkan peneliti melakukan penelitian di Mind and personality riau pada korban *bullying* untuk mengurangi kecemasan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Windar Ningsih dan Erny Hidayat (2024) dengan judul “*Cognitive Behavior Therapy* untuk menurunkan gejala gangguan cemas menyeluruh pada remaja” berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini memberikan dampak positif bagi subjek, Hasil intervensi menunjukkan ada perubahan kognitif, perasaan dan perilaku pada subjek. Perubahan kognitif subjek mulai menyadari pola pikirnya selama ini rumit dan berdampak buruk bagi subjek, subjek mampu mengenali bahwa pikiran negatif akan memberikan respon negatif pada fisik, perasaan dan perilaku. (Ningsih, 2024)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* pada rasa cemas, namun perbedaannya adalah subjek yang digunakan peneliti adalah korban *bullying*.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Setyorini dan M. Ramli (2023) dengan judul “Penerapan *Cognitive Behavioral* Dalam Mengatasi Masalah *Bullying* Pada Remaja” berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan *Cognitive Behavioral* efektif untuk mengatasi masalah yang berhubungan dengan *bullying* baik untuk pelaku, korban maupun penonton (bystander) (Setyorini, 2023).

Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan untuk perbedaannya penelitian ini untuk remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu korban *bullying*.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Eli Kurniasih, Cep Yendi S, Anih Kurnia, dan Chita Widia (2023) dengan judul “Terapi Kognitif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban *Bullying*” berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif sangat berpengaruh untuk menurunkan kecemasan, sehingga bisa dijadikan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan kecemasan pada subjek yang pernah mengalami *bullying* (Kurniasih, 2023).

Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kognitif untuk mengurangi kecemasan pada korban *bullying* untuk perbedaannya penelitian ini menggunakan metode penelitian studi literatur sedangkan penelitian yang akan dilakukan yaitu metode kualitatif deskriptif.

## 2.2 Landasan Teori

### 2.2.1 Cognitive Behavior Therapy

#### a. Pengertian Cognitive Behavior Therapy

Menurut Miftahus (2018) mendefinisikan *Cognitive Behavior Therapy* merupakan pendekatan 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. Adapun menurut Aaron T. Beck (2008) mendefinisikan CBT dalam konseling

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waiaj UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai pendekatan dalam konseling dirancang untuk mengatasi masalah konseli saat ini dengan merekonstruksi perilaku kognitif dan menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada konstruksi keyakinan kognitif dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman klien atas keyakinan khusus dan pola perilaku klien. Selanjutnya menurut (Mentari, 2023) menyatakan *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT yaitu metode konseling yang berfokus pada rekonstruksi atau perbaikan kognitif yang disebabkan oleh peristiwa yang merusak dirinya secara fisik dan psikologis.

*Bush* berpendapat bahwa “teori CBT ini persatuan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *Cognitive Therapy* dan *Behavioral Therapy*”. Adapun (Fautsa, 2023) mendefinisikan 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.

Menurut Kuswatin (2021) menyatakan bahwa *Cognitive behavior Therapy* adalah konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Nasihat ini bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai yang menganalisis, memutuskan, bertanya, bertindak, dan menentukan kembali. Sedangkan pendekatan *behavioral* bertujuan untuk menjalin hubungan yang baik antara situasi masalah dan kebiasaan merespon masalah. Berdasarkan teori diatas, *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT adalah suatu teknik yang diaplikasikan melalui proses konseling antara konselor dengan konseli dengan berfokus tidak hanya untuk perubahan kognitifnya saja, akan tetapi behavior atau perilaku konseli dalam memecahkan masalah yang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mana pola pikir akan mempengaruhi tingkah laku seseorang dalam bertindak.

### **b. Cognitive Behavior Therapy dalam konseling islam**

Menurut Fazriah (2017) Konseling Islami mengisi kekurangan kekurangan CBT konvensional dengan membantu konseli memecahkan masalah yang dihadapi dalam menjalankan peran hidup dalam menemukan hakikat diri dan perannya sebagai makhluk Allah SWT. Sehingga dapat dipahami secara mendalam bahwa Terapi Perilaku Kognitif berbasis Islam adalah keterkaitan antara Terapi Perilaku Kognitif konvensional dan nilai-nilai ajaran Islam yang terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadits dan diintegrasikan ke dalam proses konsultasi.

### **c. Prinsip-prinsip Cognitive Behavior Therapy**

Berikut adalah prinsip-prinsip dasar dari CBT (Cognitive Behavior Therapy) berdasarkan kajian yang diungkapkan Beck (2008) yaitu:

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
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,

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waiaj UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.

**d. Tahapan Cognitive Behavior Therapy**

Menurut Beck (2008) Tahapan dan metode konseling perilaku kognitif cenderung menggunakan prosedur langkah demi langkah yang terstruktur, yaitu: Pertama, pembinaan hubungan terapeutik baik yang dilakukan oleh konselor/psikolog terhadap klien agar terjalin hubungan yang baik hingga klien terbuka dalam berbicara, tahapan yang kedua yaitu perencanaan intervensi dan struktur sesi untuk memberikan pendekatan yang terarah dan sistematis dalam membantu klien mengatasi kecemasan. mengetahui apa permasalahan yang sedang dihadapi klien, tahapan yang ketiga yaitu identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif untuk membantu klien untuk mengenali pikiran otomatis negative yang muncul, tahapan yang ke empat yaitu fokus pada hal yang positif untuk meningkatkan kesejahteraan emosional klien,tahapan yang kelima yaitu memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi untuk memberikan tugas rumah yang relevan untuk dikerjakan oleh klien antar sesi, seperti mencatat pikiran negatif dan positif dan teknik komunikasi yang baru dipelajari, adapun tahapan yang terakhir yaitu evaluasi dan *follow-Up* dalam hal ini konselor atau psikolog melakukan evaluasi berkala untuk menilai kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan dan meningkatkan rasa berharga.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2.2.2 Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Menurut Wiramihardja (2019) dalam kehidupan manusia kecemasan merupakan hal yang biasa terjadi. Pada dasarnya kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan. kecemasan merupakan suatu perasaan yang bersifat umum biasanya disertai dengan rasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal usul dan juga wujudnya.

Kecemasan merupakan perasaan subjektif terjadinya ketegangan mental sehingga munculnya reaksi umum yang berupa kegelisahan dari ketidak mampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan atau merasa terancam. Perasaan yang tidak tentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan dan akan memberikan dampak negatif yang disertai perubahan fisiologi dan psikologi. Adapun menurut Sadock (2015) kecemasan adalah suatu respon tubuh terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan dianggap sebagai hal yang normal terjadi pada saat perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau pengalaman yang belum pernah dilakukan, serta pada saat menemukan jati diri atau kuantitas diri dan arti hidup.

Menurut Nevid Jeffrey “kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai dengan ketergangguan fisiologi, perasaan tengang yang berlebihan, dan rasa khawatir pada sesuatu buruk yang akan terjadi”. Kecemasan juga merupakan rasa khawatir yang disertai oleh kekuatan dalam menggerakkan suatu perilaku, baik perilaku negatif dan menyimpang maupun perilaku positif. Selanjutnya menurut Rochman (2016) gangguan kecemasan termasuk gangguan psikolog yang paling sering ditemukan dan di anggap normal, namun jika kecemasan sudah berlebihan dan susah untuk di kendalikan maka dapat menghambat fungsi seseorang dalam menjalani kehidupan dapat menyebabkan gangguan jiwa.

### b. Macam-Macam Gangguan Kecemasan

Menurut pedak (2014) dalam dunia psikologi gangguan kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis, di antaranya:

1. Kecemasan sosial

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecemasan sosial merupakan gangguan kecemasan yang sering terjadi pada seseorang yang tidak percaya diri, namun penderita gangguan ini diagnosisnya sangat jarang ditegakkan sehingga terapinya pun juga jarang diberikan. Orang yang menderita gangguan kecemasan ini akan selalu memiliki pemikiran negatif terhadap analisis orang lain, yang pada akhirnya menyebabkan rasa khawatir berlebihan. Penderita kecemasan sosial ini akan cenderung berfikir bahwa setiap hal yang dilakukan akan sangat memalukan dan terlihat tolol.

## 2. Kecemasan umum

Kecemasan umum termasuk dalam gangguan kecemasan tingkat rendah, gangguan ini biasanya terjadi akibat munculnya rasa khawatir berlebihan pada suatu kegiatan tanpa adanya ancaman, individu yang mengalami gangguan kecemasan ini biasanya ditandai oleh munculnya rasa gelisah, rasa mudah tersinggung, ketegangan otot, serta gangguan tidur atau insomnia.

## 3. Kecemasan realistik

Kecemasan realistik atau biasa disebut dengan kecemasan obyektif merupakan kecemasan yang disebabkan oleh suatu bahaya-bahaya dari luar zona nyaman manusia.

## 4. Kecemasan moral

Kecemasan ini merupakan kecemasan yang ditimbulkan oleh perasaan yang merasa berdosa atau merasa bersalah ketika melakukan sesuatu dan sebaliknya individu akan memikirkan kembali jika akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moral.

## 5. Kecemasan neurotis

Kecemasan ini merupakan kecemasan yang terjadi ketika instink tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan seseorang akan berbuat sesuatu yang membahayakan.

## 6. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu kecemasan yang muncul akibat pertanyaan tentang jati diri

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang, pertanyaan tersebut berupa, siapa dirimu, untuk apa kamu hidup, apa yang kamu lakukan untuk hidupmu kedepannya. Kecemasan seperti ini bisa disebut dengan kecemasan eksistensial dimana hal tersebut memiliki peran fundamental bagi kehidupan manusia.

**c. Ciri-ciri kecemasan**

Berikut merupakan ciri-ciri kecemasan menurut Nevid (Saleh, 2019):

Merasa gelisah dan gugup.

1. Bagian anggota tubuh bergetar terutama pada telapak tangan.
2. Mengeluarkan keringat dingin.
3. Bagian mulut dan kerongkongan terasa kering.
4. Sulit berbicara.
5. Sulit mengatur nafas.
6. Jantung berdegup dengan kencang.
7. Ketika berbicara suara bergetar.
8. Merasakan dingin pada seluruh anggota tubuh terutama pada telapak tangan.
9. Punggung dan leher terasa kaku
10. Merasa mual atau munculnya rasa ingin buang air kecil/besar
11. Wajah memerah
12. Munculnya perasaan terganggu dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi.

**d. Aspek-aspek dalam kecemasan**

Nevid, Rathus dkk (2018) menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Kecemasan dalam aspek fisik Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan dapat dilihat melalui kondisi fisiknya. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasa gelisah, gugup, tangan dan anggota tubuh lainnya gemetar, leher terasa tercekik, dahi mengkerut, kekencangan pori-pori pada bagian perut dan dada, keluarnya keringat, telapak tangan basah, merasa pening atau pusing, dan jantung yang berdegup dengan kencang.
- b. Kecemasan dalam aspek Behavior Orang yang sedang mengalami kecemasan dapat dilihat melalui perilaku individu

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waiaj UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang cenderung memperlihatkan perilaku gelisah dan menghindar.

- c. Kecemasan dalam aspek Kognitif Kecemasan yg muncul biasanya ditandai dengan munculnya ciri-ciri kognitif seperti, perasaan khawatir, ketakutan yang berlebihan dan susah dikendalikan tentang masa depan, memikirkan hal yang belum tentu akan terjadi secara berulang-ulang, perasaan yang campur aduk sehingga pikiran menjadi kebingungan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan berpikir bahwa segala sesuatu yang akan terjadi ada seuatu yang buruk.

### **2.2.3 Korban *Bullying***

#### **a. Pengertian *Bullying***

Menurut Tamrin (2020) mendefinisikan *bullying* merupakan perilaku seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara berulang dengan maksud menyakiti korban secara mental maupun fisik, dan umumnya terjadi pada anak dan remaja dalam bentuk kekerasan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Kejadian *bullying* berdampak pada diri korban seperti merasa tidak nyaman, takut, rendah diri.

Adapun selanjutnya UNICEF (2020) menyatakan *bullying* adalah perilaku agresif tipe proaktif yang di dalamnya terdapat aspek kesenjangan untuk mendominasi, menyakiti, atau menyingkirkan. Adanya ketidakseimbangan kekuatan baik secara fisik, usia, atau kemampuan kognitif, keterampilan, maupun status sosial, serta dilakukan secara berulang-ulang oleh satu atau beberapa anak terhadap anak lain. *Bullying* biasanya secara verbal dan fisik yang dilakukan oleh teman sebaya merupakan permasalahan global yang terjadi disekolah ataupun masyarakat, korban *bullying* biasanya terjadi pada anak yang susah bergaul dengan teman sebaya.

Dan menurut Aminudin (2019) *Bullying* sebagai masalah psikososial yang kompleks dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut disebabkan adanya pengulangan dan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Pelaku *bullying* lebih memiliki kekuasaan yang superior secara fisik

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun psikologis. Selanjutnya Riauskina mengatakan bahwa *bullying* sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau sekelompok siswa yang memiliki kekuasaan terhadap siswa-siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang lain. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya kecenderungan perilaku *bullying* merupakan sebuah hasrat untuk menyakiti seseorang yang diperlihatkan kedalam aksi secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan secara senang bertujuan untuk membuat korban menderita.

Adapun ayat yang berkaitan tentang *bullying* ini adalah surat Al-isra ayat 37 :

طَوْلًا الْجِبَالَ تَبَلُّغُ وَلَنِ الْأَرْضَ تَخْرُقَ لَنِ إِنَّكَ مَرَحَا الْأَرْضِ فِي نَمَشٍ وَلَا

Artinya:"*Dan janganlah engkau berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya engkau tidak akan mampu menembus bumi dan tidak akan dapat menjangkau setinggi gunung.*"(Q.S. AL-Israh:37)

Jadi dapat disimpulkan bahwa *bullying* ini suatu tindakan agresif yang dilakukan oleh seseorang atau berkelompok terhadap orang lain dengan cara sengaja. Hal ini untuk menyakiti dan menindas korban *Bullying* baik secara fisik, verbal maupun emosi. *Bullying* ini dapat menyebabkan rasa takut pada korban, cemas, stress, tidak percaya diri, trauma hingga ingin mengakhiri hidupnya.

Menurut Jan (2015) karakteristik korban *bullying* diantaranya seseorang dengan kurangnya perhatian dari keluarga, kurang disiplin, yang mengalami intimidasi dari saudara kandung dan dengan kondisi yang fisik yang buruk akan lebih cenderung menjadi korban *bullying*. Peran orang tua dan pendidik di sekolah sama pentingnya dalam menghadapi tindakan *bullying*, orang tua dan guru harus bekerjasama untuk membantu baik bagi para korban maupun pelaku *bullying* untuk menciptakan lingkungan yang positif antar siswa satu dengan yang lain di sekolah.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waiaj UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jadi menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa korban *bullying* yaitu seseorang yang mendapatkan tindakan kekerasan, penindasan atau perlakuan yang buruk dari orang lain yang dilakukan baik secara fisik maupun verbal oleh pelaku *bullying*. Korban *bullying* ini biasanya tidak memiliki kekuatan untuk dapat melakukan pembelaan diri karena mereka merasa dirinya lebih rendah dan lebih lemah dari pelaku.

### **b. Bentuk-bentuk Perilaku *Bullying***

Menurut kurniasari (2021) *Bullying* memiliki tiga bentuk. Pertama, verbal *bullying* seperti mengejek/mencela, menyindir, memanggil nama dan menyebarkan fitnah. Kedua, *physical bullying* seperti menendang, memukul, mendorong, merusak atau mencuri barang milik orang lain atau menyuruh orang lain untuk menyerang korban. Ketiga, non-verbal/non-*physical bullying* seperti mengancam dan menunjukkan sikap yang janggal/ tidak seperti biasanya, melarang orang lain untuk masuk kedalam kelompok, memanipulasi persahabatan dan mengancam via e-mail.

### **c. Korban *Bullying***

Menurut Alfiah (2019) menyatakan korban *bullying* adalah pihak yang tidak mampu membela atau mempertahankan dirinya karena lemah secara fisik atau mental ketika mendapatkan perlakuan agresif dan manipulatif secara berulang-ulang. Remaja dapat terlibat langsung dalam perilaku *bullying* sebagai pelaku maupun korban. Selanjutnya, Hall mengemukakan bahwa pengalaman sosial seperti *bullying* selama remaja dapat mengarahkannya untuk menginternalisasikan sifat-sifat yang diwariskan oleh generasi sebelumnya.

Ciri-ciri korban perilaku *bullying* adalah sebagai berikut:

- a. Pemalu/pendiam/penyendiri
- b. Bodoh
- c. Mendadak menjadi penyendiri/pendiam
- d. Sering tidak masuk sekolah oleh alasan tidak jelas

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Berperilaku aneh atau tidak biasa (takut/marah tanpa sebab, mencoret-coret, dsb).

Selanjutnya untuk membalas dendam korban akan menjadi pelaku *bullying* agar ingin dipuja kelompok dan menarik perhatian orang lain. Adapun ciri-ciri pelaku bullying antara lain:

- a. Hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah.
- b. Menempatkan diri di tempat tertentu di sekolah
- c. Merupakan tokoh populer di sekolah
- d. Gerak-geriknya seringkali dapat ditandai: sering berjalan di depan, sengaja menabrak, berkata kasar, menyepelekan dan melecehkan.

#### **d. Faktor-faktor Penyebab *Bullying***

*Bullying* dapat terjadi karena kesalahpahaman yang melibatkan prasangka antar pihak yang berinteraksi. Menurut Mentari (2023) menyatakan bukanlah merupakan suatu tindakan yang kebetulan terjadi, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

##### 1) Faktor keluarga

Faktor interaksi dalam keluarga berperan penting dalam perkembangan psikososial anak yakni dengan pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terhadap anak, dan ketika anak mencapai usia remaja maka anak akan memiliki persepsi sendiri terhadap pola asuh orang tuanya tersebut. Dominasi yang diberikan orang tua terhadap anaknya memungkinkan anak akan memodelkan perilaku tersebut terhadap temanteman mereka. Dengan kata lain, pola asuh orang tua yang otoriter memberikan pengaruh besar bagi anak melakukan perilaku *bullying*.

##### 2) Karakteristik internal

Individu karakter individu melakukan perilaku *bullying* seperti dendam atau iri hati akibat dari pengalaman di masa lalu, kemudian adanya semangat ingin menguasai korban dengan kekuatan fisik dan daya tarik seksual dan untuk meningkatkan popularitas pelaku di kalangan teman sepermainan (peer group).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak menugikan kepentingan yang waiaj UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**3) Faktor sekolah**

*Bullying* dalam pendidikan muncul akibat adanya pelanggaran yang disertai dengan hukuman, terutama hukuman fisik. Sekolah menampilkan sistem dan kebijakan pendidikan yang buruk memiliki kecenderungan untuk berbuat kejahatan secara halus dan terselubung seperti penghinaan dan pengucilan.

**4) Faktor teman sebaya**

Dalam lingkup pertemanan juga menjadi faktor terjadinya *bullying*, ntah dia sebagai pelaku *bullying* ataupun menjadi korban *bullying*. Anak yang berteman dengan orang yang suka mem-*bully* kemungkinan akan mencontohi perilaku tersebut, atau anak yang dilingkungan sebayanya di kelilingi dengan orang yang memiliki perilaku buruk jadi anak tersebut kemungkinan menjadi korban *bully* dari teman-temannya.

**2.3 Kerangka Pemikiran**

Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, atau cemas terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya. Kecemasan dapat muncul secara fisik dan psikologis, dan merupakan bagian normal dari pengalaman manusia. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan atau kronis, ia dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental.

Namun demikian banyak kecemasan terjadi diakibatkan oleh tindakan *bullying*. *Bullying*, yang dapat terjadi di berbagai konteks seperti sekolah, tempat kerja, atau lingkungan sosial, seringkali menyebabkan dampak psikologis yang signifikan, termasuk kecemasan yang berkepanjangan. Kecemasan ini dapat muncul dari trauma psikologis akibat perlakuan buruk, ketidakberdayaan, dan stigma sosial yang dialami korban. Sebagaimana bisa kita lihat pada zaman sekarang banyak korban *bullying* yang merasa kecemasan berlebihan.

Adapun untuk melihat bagaimana penurunan kecemasan pada korban *bullying* dalam konseling pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini maka peneliti akan melakukan observasi dan wawancara dan dokumentasi dari informan di Biro Mind and Personality Riau yang diberikan kepada klien



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

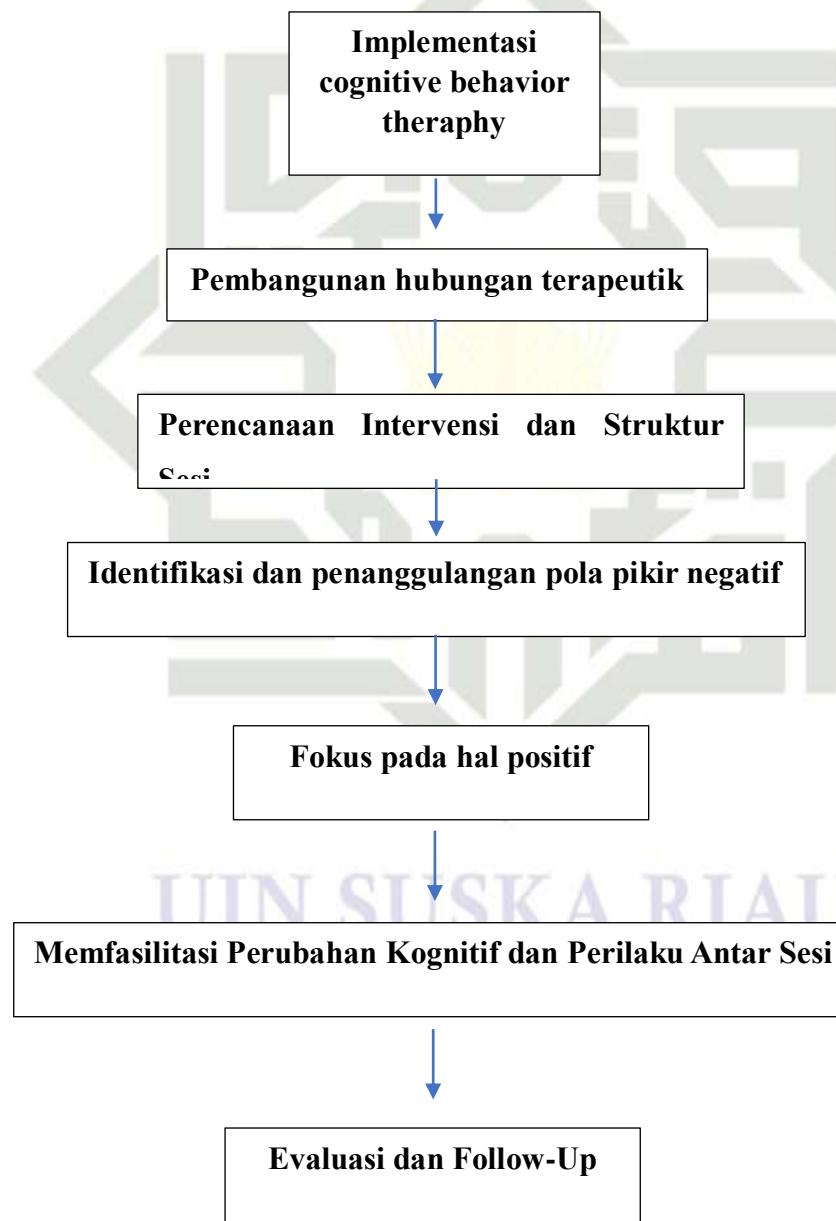
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

korban bullying, hal ini untuk melihat bagaimana implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* ini.

Dari uraian tersebut, maka dapat digambarkan alur penelitian ini sebagai berikut :

**Gambar II. 1**

**Kerangka Pemikiran**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### 1.1 Desain Penulisan

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini dapat dimaknai sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang terlihat yang dikumpulkan dalam penelitian deskriptif kualitatif yaitu bukan berupa angka-angka melainkan data yang dikumpulkan berupa kata-kata ataupun gambar. Dengan demikian, laporan penelitian akan berisi kutipan-kutipan data untuk memberi gambaran penyajian laporan tersebut. Data tersebut bisa berasal dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, video, dokumen pribadi, catatan atau memo, dan lain-lain (Lexy J, 1991). Penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan aktivitas yang berkaitan dengan proses implementasi *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan pada korban *bullying* di biro psikologi *mind and personality* riau.

Jenis penelitian deskriptif kualitatif umumnya digunakan dalam fenomenologi sosial. Salah satu penelitian sosial adalah penelitian bimbingan dan konseling. Penelitian deskriptif kualitatif dalam perspektif bimbingan dan konseling dapat diartikan penelitian dalam bidang bimbingan dan konseling yang tujuannya untuk menyajikan gambaran detail mengenai setting proses bimbingan atau konseling islam di sebuah instansi. Langkah-langkah analisis data kualitatif meliputi reduksi data, *display* dan penarikan kesimpulan. Kekuatan penelitian kualitatif paling utama terletak dari fleksibilitas dari gaya peneliti untuk mendeskripsikan alur penelitian dengan masalah penelitian yang sangat terbuka. Sedangkan kelemahan penelitian kualitatif terletak dari seberapa cermat peneliti menangkap momen ataupun data yang penting pada saat penelitian terjadi.

#### 1.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Sebagaimana dengan penjabaran diatas perihal masalah yang ada maka lokasi penelitian yang akan dilakukan di *Biro psikolog Mind and Personality Riau*, tentang implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Korban *Bullying*, lokasi ini dipilih peneliti terkait dengan fenomena yang ditemui dilapangan dengan studi yang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menjadi pokok bahasan bagi peneliti, disamping itu pertimbangan biaya dan waktu secara menyeluruh dilihat dari aspek kelayakan penelitian ini cukup menjadi objek persyaratan penelitian untuk diteliti. Adapun tempat penelitian ini berlokasi di Jalan Srikandi, No. 90 A, Delima, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau 28291. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Maret 2024 hingga November 2024.

### **1.3 Sumber dan waktu penelitian**

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini menurut Lexy J. Moleong yang dicatat oleh Suharsimi Arikunto (2008) yang berjudul Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, bahwa Sumber data kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan atau tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya agar dapat ditangkap makna yang tersirat dalam dokumen atau bendanya. Sumber data tersebut seharusnya asli, namun apabila susah di dapat, fotokopi atau tiruan tidak terlalu menjadi masalah, selama dapat diperoleh bukti pengesahan yang kuat kedudukannya.

### **1.4 Informan Penelitian**

Informan penelitian adalah orang yang memberikan informasi mengenai permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah pihak Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

#### **1. Teknik Pengumpulan Informan**

Memilih informan merupakan salah satu aspek keberhasilan sebuah penelitian. Penelitian yang baik tidak akan menentukan informan dengan serampangan mesti ada klasifikasi dalam memilih informan karena dengan informan yang tepat maka akan didapat informasi yang diperlukan untuk menunjang penelitian.

Menurut Sugiono (2013) pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampling pertimbangan. Sampling pertimbangan merupakan cara untuk menentukan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti guna mencapai atau mendapatkan data-data yang dibutuhkan oleh peneliti melalui informan. Pemilihan informan melalui pertimbangan yang berasal dari pihak Biro Psikologi Mind and Personality Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak rugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.1**  
**Identitas Informan**

| No | Jabatan         | Jumlah | Keterangan         |
|----|-----------------|--------|--------------------|
| 1. | Keahlian Khusus | 2      | Informan kunci     |
| 2. | Psikolog Klinis | 1      | Informan Pendukung |

Jadi peneliti mengambil 3 informan dari biro psikologi mind and personality Riau yaitu 3 psikolog dan untuk korban Bullying serta wali yang bersangkutan tidak bisa dijadikan informan sesuai perjanjian dengan pihak biro untuk tidak mewawancara korban dan orang tua nya karena untuk menjaga mental korban dan berkaitan dengan kode etik (Kerahasiaan).

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau strategi untuk mendapatkan data yang diperlukan untuk menjawab permasalahan. Dalam suatu penelitian, alat pengumpulan data akan menentukan kualitas penelitian. Oleh karena itu, alat dan teknik pengumpulan data harus mendapatkan penggarapan yang cermat. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*participan observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*) dan dokumentasi. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data observasi berperan serta, wawancara mendalam dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga metode yaitu:

#### 1. Observasi

Menurut Poerwandari (2010) observasi merupakan suatu kegiatan mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan mencatat fenomena yang muncul dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dalam fenomena tersebut. Selanjutnya Thantawy R (1997) dalam Kamus Penelitian, observasi adalah “teknik pengumpulan data tentang diri klien yang dilakukan secara sistematis melalui pengamatan langsung menggunakan pencatatan terhadap gejala-gejala yang ingin diselidiki dan itu digunakan dalam rangka melengkapi informasi klien untuk keperluan pelayanan sosial”. Data observasi berupa data cermat, terinci dan faktual mengenai keadaan lapangan, kegiatan seseorang dan keadaan sosial, serta dimana keadaan terjadi. Data diperoleh karena adanya penelitian di lapangan secara langsung. Dalam hal ini, peneliti

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan melakukan teknik observasi langsung yaitu suatu cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.

#### Wawancara

Peneliti menggunakan wawancara mendalam dengan cara menggali data yang berasal dari informan kunci yang menyangkut pengalaman individu atau hal-hal khusus dan sangat spesifik. Informan yang dipilih adalah orang yang memiliki pengalaman langsung tentang persoalan yang kita angkat. Informan adalah orang yang dijadikan sasaran wawancara untuk mendapatkan keterangan dan data dari individu-individu tertentu untuk keperluan informasi. Adapun Lexy J (2006) mendefinisikan jenis wawancara yang penulis ini gunakan adalah wawancara terstruktur, adalah wawancara dimana pewawancara menetapkan sendiri masalah-masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan dan tertulis dalam lembar kuisioner.

#### 3. Dokumentasi

Menurut Sukmadinata (2006) dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan catatan-catatan tertulis yang dapat menunjang pembahasan yang diperoleh dari sumber utama mulai dari literatur-literatur berupa buku bacaan serta dokumentasi lain yang berkaitan dengan judul skripsi. Data yang bersifat dokumen ini terutama lebih difokuskan pada masalah penelitian. (Sutopo, 1996) maksud dari dokumen yang dikumpulkan adalah untuk memperoleh kejadian nyata tentang situasi sosial sebagai faktor disekitar subjek penelitian.

#### 3.6 Validitas Data

Validitas data pada penelitian kualitatif merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Menurut Creswell (2013) Validitas didasarkan pada kepastian apakah hasil penelitian sudah akurat dari sudut pandang peneliti, partisipan, atau pembaca secara umum. Pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif memiliki istilah yang berbeda dengan penelitian kuantitatif.

Penelitian kualitatif harus mengungkap kebenaran yang objektif. Karena itu keabsahan data dalam sebuah penelitian kualitatif sangat penting. Melalui keabsahan data kredibilitas (Kepercayaan) penelitian kualitatif dapat tercapai. Dalam penelitian ini untuk mendapatkan validitas data atau keabsahan data penulis menggunakan teknik triangulasi. Adapun yang dimaksud dengan triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, seperti:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak rugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain.
3. Membandingkan hasil wawancara dengan hasil dokumen yang berkaitan dengan masalah yang diajukan. Peneliti memanfaatkan dokumen atau data sebagai bahan perbandingan.

**3.7 Teknik Analisis Data**

Menurut Iman (2016) mendefinisikan analisis data adalah proses yang penting dalam sebuah penelitian dimana data yang sudah terkumpul akan diolah sedemikian rupa untuk menghasilkan suatu riset yang kemudian akan dianalisa. Dalam penelitian kualitatif analisis data harus dilakukan seiring dengan pengumpulan data yang diperoleh dari lapangan secara langsung berupa fakta-fakta di lapangan. Setelah diperoleh data yang lengkap dan terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data yang telah diperoleh agar dapat menarik kesimpulan dari penelitian.

Adapun menurut Sugiono (2006) metode yang digunakan untuk menganalisis data, penulis menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai keadaan-keadaan nyata sekarang dan fenomena atau hubungan antar fenomena yang diselidiki. Sedangkan metode berfikir yang penulis gunakan dalam menganalisis data adalah dengan metode berfikir induktif, yaitu berangkat dari faktor-faktor yang khusus dan peristiwa-peristiwa kongkrit, kemudian ditarik generalisasi-generalisasi yang mempunyai sifat umum untuk ditarik kesimpulan. Proses penelitian ini berangkat dari data empirik menuju kepada suatu teori konkret dari hasil penelitian tersebut. Jadi, metode ini menggambarkan, menganalisa data yang diperoleh dari hasil penelitian. Sedangkan caranya setelah data terkumpul, dan kemudian diklasifikasikan sesuai dengan kerangka penelitian.

**1. Pengumpulan data**

Pengumpulan data yang dimaksud adalah dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang diambil dari lapangan yang terdiri dari dua aspek yaitu deskripsi dan refleksi. Deskripsi berupa apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti. Sedangkan refleksi adalah catatan yang berisi tentang kesan, komentar, tafsiran peneliti tentang yang di jumpai di lapangan.

**2. Reduksi Data**

Merupakan proses penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data yanglangsung dalam catatan-catatan kecil di lapangan. Reduksi data

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ini terus berlangsung terus-menerus selama penelitian di lapangan. Pada tahap ini penelitian peneliti melakukan perangkuman data, merumuskan tema-tema, pengelompokan dan penyajian data tertulis.

### 3. Penyajian Data

Merupakan sekumpulan informasi yang kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data kualitatif biasanya berbentuk narasi. Catatan lapangan yang sulit diberi makna sehingga pada *display* data inilah yang akan mudah dipahami.

### 4. Menarik Kesimpulan/Verifikasi

Tahap ini merupakan tahap penarikan kesimpulan dari semua data yang telah diperoleh sebagai hasil dari penelitian. Penarikan kesimpulan atau verifikasi adalah usaha untuk mencari atau memahami makna atau arti, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat atau proposisi. Sebelum melakukan penarikan kesimpulan terlebih dahulu dilakukan reduksi data, penyajian data serta penarikan kesimpulan atau verifikasi dari kegiatan-kegiatan sebelumnya. Setelah melakukan verifikasi maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk narasi. Penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dari kegiatan analisis data. Penarikan kesimpulan ini merupakan tahap akhir dari pengolahan data.



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 1.5 Sejarah Psikologi Mind And Personality Riau

Berdasarkan wawancara bersama informan Nadirah Al Khairiyah (2024) Mengatakan biro Psikologi Mind and Personality ini berdiri pada tahun 2020, didirikan oleh afifah hana wahyuni dan dikelola oleh kariza awal mahendra biro ini merupakan layanan psikologis pertama yang ada di sungai penuh dan kerinci, yang beralamat di Jl. Tanah Mandapo, RT 11 lingkungan 4 no.19, sungai penuh, jambi, Indonesia 37111 biro psikologi Mind and Personality memberikan pelayanan dalam berbagai kebutuhan untuk mencapai kualitas sumber daya manusia yang lebih baik. Adapun biro psikologi mind and personality dipekanbaru ini merupakan cabang dari biro psikologi mind and personality yang ada di sungai penuh. Alamat biro di pekanbaru ini di jalan srikandi, no. 90 A, Delima, kecamatan Tampan, kota Pekanbaru, provinsi Riau 28291. Biro ini pun sudah memiliki izin praktek psikolog resmi dari HIMPSI, IPK, Dinas Kesehatan dan memiliki sertifikat yang berkompeten dalam bidangnya seperti sertifikat assesor untuk assessment center, *certified cognitive behavioral therapy* dan *certified hypnotherapist*.

Kami berkomitmen memberikan pelayanan terbaik dan terus berkembang guna menjawab semua tantangan maupun kebutuhan dari setiap klien. Biro psikologi mind and personality bergerak dibidang psikologi klinis industry dan organisasi, pendidikan dan sosial.

## 1.6 VISI dan MISI

### a. Visi

Biro psikologi mind and personality memiliki visi untuk membantu dan mendukung secara penuh dalam pengembangan pribadi, komunitas/kelompok dan perusahaan agar dapat mengoptimalkan setiap potensi yang ada dalam dirinya serta membangun fondasi yang baik tentang pentingnya kesehatan mental bagi manusia karena “kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik” Adapun layanan utama kami adalah program seleksi karyawan, assessment centre, pelatihan, workshop dan konseling. Biro psikologi mind and personality memiliki visi untuk membantu dan mendukung secara penuh dalam pengembangan probadi,komunitas/kelompok dan perusahaan agar dapat mengoptimalkan

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

setiap potensi yang ada dalam dirinya serta membangun fondasi yang baik tentang pentingnya kesehatan mental bagi manusia karena “**kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik**”

Adapun layanan utama kami adalah program seleksi karyawan, assessment centre, pelatihan, workshop dan konseling.

**b. Misi**

1. Menyelenggarakan jasa layanan pemeriksaan atau pengukuran psikologis secara akurat, obyektif dan independent baik dalam bidang pendidikan, klinis, sosial, industry dan organisasi.
2. Memberikan konsultasi untuk bidang menajemen sumber daya manusia dan manajemen perusahaan sesuai visi, misi dan rencana organisasi atau klien.
3. Memberikan konsultasi dan pembuatan sistem menajemen mutu yang professional. Memberikan layanan jasa konsultasi psikolog secara pribadi maupun kelompok.

**1.7 Layanan Unggulan**

1. Konsultasi umum untuk industry dan organisasi.
  - a) Pengelolaan SDM
  - b) Pengelolaan manajemen
  - c) Proses recruitment karyawan
  - d) Penempatan karyawan
  - e) Assessment center
  - f) Potential review
  - g) Restruktur organisasi
  - h) Analisis pekerjaan
  - i) Kompetensi jabatan
  - j) Konseling kerja
  - k) Pemetaan potensi karyawan
  - l) Penyesuaian dengan lingkungan kerja baru
  - m) Peningkatan motivasi, semangat prestasi kerja
  - n) Bimbingan karir
  - o) Stress kerja
  - p) Konsultasi penelitian dan pengolahan data
2. Pelatihan karyawan
  - a) On the job training
  - b) In the house training



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Out bond training
  - d) Training of training
  - e) Skills practice training
  - f) Self-study training
  - g) Roleplay training
3. Konsultasi perkawinan dan keluarga
    - a) Konsultasi pra nikah
    - b) Konsultasi persepsi yang berbeda diantara suami dan istri
    - c) Kesehatan mental yang baik untuk keluarga
    - d) Pola asuh keluarga
  4. Konsultasi tumbuh kembang anak
    - a) Hambatan pertumbuhan kembang anak
    - b) Melatih anak mandiri
    - c) Keabnormalitasan atau kelainan pada anak misalkan autism, retardasimental, ADHD, hiperaktif, traumatis, dsb.
  5. Konsultasi Pendidikan
    - a) Tes IQ
    - b) Tes minat dan bakat
    - c) Tes penjurusan memilih jurusan
    - d) Mengembangkan potensi diri dan bagaimana membentuk percaya diri
    - e) Menumbuhkan kesehatan mental yang baik untuk berpikir cerdas
    - f) Simulassi psikotes lengkap untuk sekolah kedinasan , TNI dan polri
    - g) Masalah interaksi sosial
    - h) Memotivasi belajar yang rendah pada anak.
  6. Konsultasi klinis
    - a) Axienty
    - b) Traumatis
    - c) Stress
    - d) Depresi
    - e) Kepercayaan diri
    - f) Regulasi emosi
    - g) Kedudukan
    - h) Napza, DLL.
  7. Konsultasi remaja
    - a) Mengembangkan bakat remaja
    - b) Membentuk percaya diri
    - c) Pencarian jati diri

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d) Mengatasi krisis moral
- e) Meyikapi remaja yang memberontak.
- 8. Konsultasi umum
 

Membantu menyelesaikan semua permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari dan memebrikan solusi yang tepat.
- 9. Pelatihan, seminar dan workshop
 

Pelatihan dalam berbagai ilmu psikologi maupun khusus untuk mahasiswa, seperti pelatihan mengenai alat tes psikologi yang dikhususkan untuk mahasiswa psikologi, seminar parenting, workshop pranikah, pelatihan kepribadian, dll. Kegiatan ini didadakan untuk 44 memenuhi kebutuhan perusahaan, instansi swasta, sekolah, kampus ataupun pemerintah.
- 10. Survey
 

Memperoleh data mengenai bidang terkait guna mendapatkan gambaran dari masalah atau isu yang dihadapi. Salah satunya survey kepuasan konsumen yang berguna untuk melihat sejauh mana produk atau jasa suatu perusahaan dapat memuaskan konsumen.

**1.8 Prinsip Layanan**

Dalam menjalani setiap aktifitas kami berkomitmen untuk mengutamakan kepuasan klien melalui nilai-nilai yang kami junjung tinggi yaitu : **“kejujuran dan profesionalitas”**

**1.9 Psikolog Associate atau Tenaga Ahli Psikolog**

- 1) Afifah Hana Wahyuni M.Psi.,Psikolog Psikolog klinis anak, remaja dan dewasa.
- 2) Syarifah Na’ima Anisa, M.Psi.,Psikolog Psikolog klinis anak dan remaja
- 3) Nur Jamilatul Jannah, M.Psi.,Psikolog Psikolog klinis anak, remaja dan dewasa.
- 4) Nur Aulia Dina, M.Psi.,Psikolog Psikolog klinis anak,remaja dan dewasa.
- 5) Nadiah Al Khairiyah, M.Psi.,Psikolog klinis anak, remaja dan dewasa
- 6) Saifaturahmi Hidayat, M.Psi., psikolog klinis remaja dan dewasa

**1.10 Jadwal pelaksanaan konseling**

Dalam pelaksanaan sesi konseling ini di buka dari hari Senin-Sabtu pada pukul 09.00-16.00 WIB dan dilakukan sesuai kesepakatan antara klien dengan pihak Biro Mind And Personality Riau dan ini bisa dilaksanakan pagi siang dan sore hari.



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penulis simpulkan bahwa penerapan *cognitive behavior therapy* pada pecandu narkoba melalui enam tahapan, meliputi:

1. Pembangunan hubungan terapeutik, dari hasil wawancara Pembangunan hubungan terapeutik adalah membangun rasa aman dan kepercayaan antara klien dan psikolog/konselor agar klien lebih terbuka pada sesi ini. Sesi dimulai dengan perkenalan dengan percakapan yang ringan seperti menanyakan kabar klien hari ini agar klien tidak merasa canggung, dan sikap yang harus ditunjukkan pada klien yaitu harus senantiasa senyum, ramah, aktif mendengarkan klien saat bercerita dengan sikap badan yang tegap dan menganggukan kepala agar klien merasa didengar, dilanjutkan dengan konselor menjelaskan tujuan dan prosedur konseling secara rinci, dan mengerti proses yang akan dijalani.
2. Perencanaan intervensi dan struktur sesi, dalam sesi ini konselor bekerja sama dengan klien untuk menetapkan tujuan konseling yang spesifik yaitu penanganan kecemasan akibat *bullying* yang dirasakan klien dan mendiskusikan pengalaman klien dan tantangan yang dihadapi. Selanjutnya, konselor membantu klien mengidentifikasi masalah terkini yang dialami, menggali perasaan dan pikiran yang terkait.
3. Identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, merupakan langkah penting dalam mengurangi kecemasan yang klien alami. Proses ini dimulai dengan membantu klien mengenali pikiran otomatis yang muncul ketika mereka menghadapi situasi yang mengingatkan pada pengalaman *bullying*, seperti perasaan tidak berharga atau ketakutan akan penolakan.
4. Fokus pada hal positif, fokus pada hal positif sangat penting bagi korban *bullying* dalam upaya mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan mengalihkan perhatian dari pengalaman negatif, korban dapat mulai mengidentifikasi dan menghargai kualitas serta prestasi positif dalam diri mereka. Misalnya, konselor dapat mendorong klien untuk membuat daftar kekuatan, hobi, atau dukungan sosial yang mereka miliki, seperti teman-teman yang baik atau keterampilan yang mereka kuasai.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

5. Menfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi, selama sesi terapi, psikolog/konselor membantu klien mengenali dan menantang pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman *bullying*. Namun, perubahan yang signifikan juga perlu dilakukan di luar sesi melalui penerapan teknik yang dipelajari. Konselor memberikan tugas rumah yang berfokus pada pengembangan keterampilan coping, seperti mencatat pikiran negatif dan menggantinya dengan afirmasi positif.
6. Evaluasi dan *follow-up*, setelah beberapa sesi terapi, konselor perlu melakukan evaluasi sistematis terhadap kemajuan klien, dengan mengukur perubahan dalam tingkat kecemasan serta efektivitas teknik yang telah diterapkan. Dalam evaluasi ini, konselor dapat menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengidentifikasi area yang telah menunjukkan perbaikan, serta tantangan yang masih dihadapi klien. Selain itu, *follow-up* diperlukan untuk memastikan bahwa klien tetap terdukung dalam penerapan keterampilan yang telah dipelajari di luar sesi terapi.

## 6.2 Saran

Dari penelitian yang sudah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan:

1. Untuk korban *bullying* agar tetap melaksanakan teknik atau tugas rumah yang sudah di susun sebagai strategi untuk menyelesaikan masalahnya, dan perilaku negatif yang masih didapatkan korban agar berani bercerita dan tidak membenarkan perilaku tersebut.
2. Bagi psikolog dan biro mind and personality riau agar se bisa mungkin membimbing klien untuk bisa keluar dari masalahnya dan memaksimalkan proses konseling demi kesehatan mental klien dimasa yang akan datang.
3. Bagi para pembaca, penelitian ini diharapkan untuk dapat menjadi referensi, dibaca dan dipahami dan mengambil pelajaran serta lebih terbuka dan peduli terhadap lingkungan sekitar, terlebih terhadap yang menjadi korban *bullying*.
4. Untuk peneliti lain diharapkan lebih baik dari penelitian ini, karena penelitian masih banyak kekurangan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- ## DAFTAR PUSTAKA
- Andini, L. S., & Kurniasari, K. (2021). Bullying berhubungan dengan kejadian gangguan cemas pada pelajar SMA. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 4(3), 99–105.
- Al-Qur'an.
- Bagong Sugiono, "Metode Penelitian Sosial", (Jakarta: Kencana, 2006, Cetakan. 2), 6.
- Desna Fitri Ramadhina, "Efektivitas Layanan Kelompok Dengan Teknik CBT(Cognitive Behavior Therapy) Dalam mengurangi Perilaku Bullying Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 14 Bandar Lampung" 2021.
- Ekyayamti, Endri, and Dika Lukitaningtyas. (2022). "Bullying Verbal Berhubungan dengan Penerimaan Diri dan Harga Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 5 (1).
- E. Kristi Poerwandari, "Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Psikologi", (Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi, LPSP3 UI, 1983), 62.
- Eni Kuswatin, N Nurjannah, and D Depriansya.(2021) "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*, 1-3.
- Fausta, L., & Purnamasari, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy pada Individu yang Mengalami Phobia Sosial. *Psyche 165 Journal*, 1-7.
- Fibriana Miftahus. (2015) Konsep Bimbingan Dan Konseling. *Hisbah : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 50-51.
- Fri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Universitas Indonesia (Jakarta : UI-Press 2016), 73.
- Gatria, R. (2024). Penanganan Kecemasan Sosial dan Penurunan Prestasi Akibat Prilaku Bullying Pendekatan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah* (Dikdasmen), 110-114.
- Gunawan dan Imam. "Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik". (Jakarta:1013), 82.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 153-159.

Heribertus B. Sutopo, "Metodologi Penelitian Kualitatif: Metodologi Penelitian untuk Ilmu-Ilmu Sosial dan Budaya" (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 1996)

*Ibid*

Jah, M.S.A. (2015). Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Student. *Journal of Education and Practice*, 6(9), 43-56.

John W. Creswell, "Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga, diterjemahkan oleh Achmad Fawaid". (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 286.

Karyanti dan Aminudin, *Cyberbullying & Body Shaming*, K-Media (yogyakarta, 2019).

Kholil Lur Rochman, Kesehatan Mental, (Purwokerto: fajar media press 2016), 104.

Kurniasih, E., Yendi, C., Kurnia, A., & Widia, C. (2023). TERAPI KOGNITIF DALAM PENURUNAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN BULLYING. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 23(2).

Marliyani, L., & Tamrin, M. (2020). Hubungan kejadian bullying dengan mekanisme coping pada remaja. *Jurnal Ners Widya Husada*, 7(1), 9–14.

Mentari, M., Razzaq, A., & Jannati, Z. (2023). Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Remaja Di Desa Taja Indah Kabupaten Banyuasin Penerapan Konseling. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 562-563.

Mustamir Pedak, Metode Supernol Menaklukan Stress, (Jakrta: Hikmah publishing 2014),30.

Moleong, Lexy, J. "Metodologi Penelitian Kualitatif". Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, Tahun 1991.

Nadiyah Al Khairiyah, "Wawancara Dan Observasi," *Mind and Personality*, Pekanbaru, n.d.

Nadiya Arofah And Wayan Tirka , Nyoman Dantes. (2020) "Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha," *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksa* 11, No. 1

Nana Syaodih Sukmadinata, "Penelitian Pendidikan". (Bandung: Rosdakarya, 2006), 26.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus dan Greene, Beverly, Psikologi Abnormal, Terjemah Tim Psikolog Universitas Indonesia, Edisi kelima Jilid 1, (Jakarta: penerbit Erlangga 2017), 163.
- Nurul Fazriah, Susi Fitri, And Aip Badrudjaman. (2017) "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. 211–212.
- No, J. K. R., & Semarang Gedung, N. R. C. The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Teenage Bullying Victims.
- OECD Country note. 2019. PISA 2018 Results. [https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018\\_CN\\_IDN.pdf](https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf)
- Salsabila, S., & Harahap, A. C. P. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 401-408.
- Sari, Yuli Permata, and Welhendri Azwar. (2017). " Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat." *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*. 10 (2).
- Sania Suci Defrianti, "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan atau Trauma Pada Remaja Korban Tindakan Kekerasan," 2021, 1-83.
- Setyorini, S. (2023). Penerapan Cognitive Behavioral Dalam Mengatasi Masalah Bullying Pada Remaja. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 155-165.
- Silfiya Agustina, "Pengaruh Pendekatan (Cognitive Behavior Therapy) CBT Terhadap Konsep Diri Pada Remaja Korban Bullying Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Putri Asrama D Jabung Malang," 2022, 1-96.
- Sutardjo Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung:Refiks Aditama 2019), 66.
- Sugiyono, "Metode penelitian," Tahun 2013, 368.
- Thantawy R, "Kamus penelitian", (Jakarta: Pamator, 1997), 81
- Tedang, P. S. (2018). Efektivitas cognitive behavior therapy untuk menurunkan kecemasan narapidana menjelang bebas di lapas narkotika kelas II a Pamekasan. *Journal of Correctional Issues*, 1(1), 39–51.
- UNICEF, "Perundungan Indonesia:Fakta-Fakta, Kunci, Solusi Dan Rekomendasi," 2020.
- Umniyah saleh, *Tesis: Anxiety Disorder*, (Universitas Hasanudin 2019),4.



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 :

Instrumen Wawancara Penelitian

### Implementasi *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengurangi Kecemasan pada Korban *Bullying* di Biro Psikologi *Mind and Personality* Riau

#### A. Identitas informan

Nama :  
Umur :  
Profesi :  
Alamat :

Tanggal wawancara :

#### Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana prosedur penerimaan klien di biro psikolog ini?
2. Didalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini teknik seperti apa yang biasa dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada korban *Bullying* ini?
3. Bagaimana teknik *Cognitive Behavior Therapy* dapat membantu korban bullying mengatasi kecemasan?
4. Berapa pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* pada korban *bullying*?

Didalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* ini ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan adapun diantaranya yaitu:

#### a. Pembangunan Hubungan Terapeutik

1. Bagaimana cara psikolog/konselor memulai percakapan pada awal pertemuan untuk pembangunan hubungan terapeutik yang baik pada klien korban *Bullying*?
2. Apa langkah-langkah yang psikolog/konselor ambil untuk memastikan klien merasa didengar dan dihargai selama sesi terapi?
3. Bagaimana proses dalam pembangunan hubungan terapeutik pada klien saat pertemuan pertama ini?
4. Apa tujuan dari pembangunan hubungan terapeutik yang diberikan psikolog/konselor pada klien saat pertemuan awal ini?



UNIVERSITAS

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Setelah tahapan ini dilakukan perilaku seperti apa yang timbul dari diri klien? dan bagaimana mengetahui bahwa tahapan pertama ini berhasil?

**b. Perencanaan Intervensi dan Struktur Sesi**

1. Bagaimana strategi dalam konseling ini untuk merancang dan melaksanakan intervensi pada korban *bullying* dalam mengurangi kecemasan?
2. Dalam *cognitive behavior therapy* apakah ada teknik khusus dalam menetapkan perencanaan intervensi pada korban *bullying*?
3. Apa tujuan dari perencanaan intervensi ini untuk mengurangi kecemasan bagi korban *bullying*?
4. Apa ada hambatan dalam pelaksanaan tahap ini dan bagaimana penyelesaiannya?
5. Bagaimana mengetahui tahapan ini berhasil dilakukan agar bisa masuk ke tahap selanjutnya? Dan bagaimana perilaku yang diharapkan timbul dari diri klien atas keberhasilan tahap ini?
6. Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah Anda rencanakan setelah beberapa sesi terapi?

**c. Identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif**

1. Apa langkah awal dalam melakukan identifikasi masalah ini?
2. Bagaimana cara penanggulangan pola pikir negatif pada tahapan ini?
3. Apakah ada teknik khusus dalam tahapan penanggulangan pola pikir negatif yang digunakan untuk klien korban *bullying*?
4. Sejauh mana psikolog/konselor melibatkan klien dalam proses identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif?
5. Apa hambatan yang biasa terjadi dalam proses identifikasi masalah ini dan bagaimana menangani hal tersebut?
6. Apa tujuan dari penanggulangan pola pikir negatif pada klien korban *bullying* dalam mengurangi kecemasan?

**d. Fokus pada hal yang positif**

1. Bagaimana psikolog/konselor mengintegrasikan fokus pada hal positif dalam sesi CBT dengan klien yang merupakan korban *bullying*?
2. Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir positif selama terapi?
3. Seberapa sering psikolog/konselor menggunakan teknik afirmasi atau penguatan positif dalam sesi CBT, dan bagaimana respons klien terhadapnya?



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Apa manfaat yang psikolog/konselor lihat ketika klien diarahkan untuk fokus pada pengalaman positif meskipun mereka menghadapi *bullying*?
  5. Dapatkah psikolog/konselor memberikan contoh bagaimana fokus pada hal positif telah membantu klien mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman *bullying*?
  6. Apa tantangan terbesar yang psikolog/konselor hadapi dalam membantu klien beralih dari fokus pada hal negatif ke hal positif?
- e. Memfasilitasi Perubahan Kognitif dan Perilaku Antar Sesi**
1. Apa strategi yang psikolog/konselor gunakan untuk memfasilitasi perubahan kognitif klien antara sesi terapi?
  2. Bagaimana psikolog/konselor mendorong klien untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka?
  3. Apa jenis tugas rumah yang biasanya psikolog/konselor berikan kepada klien untuk mendukung perubahan perilaku antar sesi?
  4. Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas tugas rumah yang diberikan kepada klien dalam konteks perubahan kognitif dan perilaku?
  5. Apa tantangan yang sering dihadapi klien dalam menerapkan perubahan kognitif dan perilaku di luar sesi terapi?
  6. Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengatasi perasaan frustrasi atau kegagalan ketika mereka tidak melihat kemajuan antar sesi?
- f. Evaluasi dan Follow-Up**
1. Apa indikator utama yang psikolog/konselor gunakan untuk mengevaluasi kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan akibat *bullying*?
  2. Bagaimana psikolog/konselor mengukur perubahan dalam pikiran dan perilaku klien setelah beberapa sesi terapi?
  3. Seberapa sering psikolog/konselor melakukan evaluasi formal terhadap kemajuan klien, dan apa bentuk evaluasi tersebut?
  4. Apa peran umpan balik dari klien dalam proses evaluasi dan penyesuaian rencana terapi?
  5. Bagaimana psikolog/konselor menangani situasi di mana klien tidak menunjukkan kemajuan yang diharapkan?



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Bagaimana mengetahui bahwa sesi konseling ini berhasil dilakukan pada korban *bullying*? Dan bagaimana perilaku/sikap yang timbul dari diri klien atas keberhasilan konseling ini?





UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**LAMPIRAN 2****TRANSKRIP WAWANCARA PENELITIAN****Identitas Informan 1:**

Nama : Nadiah Al Khairiyah, M.Psi., Psikolog  
 Profesi : Psikolog Klinis  
 Umur : 29 Tahun  
 Alamat : Jl. Srikandi, NO 90A, Delima  
 Tgl Wawancara : 20 November 2024

|             | Transkrip  |
|-------------|--|
| Pewawancara | Assalamualaikum kak, saya indah suci ramadhani mahasiswa UIN SUSKA RIAU dari jurusan bimbingan konseling islam ingin melakukan wawancara dengan kakak untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya kak.   |
| Informan 1  | Wa'alaikumussalam indah, oh iya silahkan boleh-boleh, apa saja yang perlu ditanyakan ya?   |
| Pewawancara | Oke kak, baik setelah kita berkenalan izin melakukan wawancaranya kak, nah untuk pertanyaan pertama: Bagaimana prosedur penerimaan klien di biro psikolog ini kak?   |
| Informan 1  | Dibiro mind and personality menerima klien anak, Remaja dan Dewasa. Proses untuk melakukan konseling dimulai dengan tahap pendaftaran. Klien dapat mendaftar dan membuat janji temu dengan psikolog melalui staff administrasi, baik itu via chat ataupun langsung datang ke biro. Jadwal konseling biasa ditentukan dengan menyesuaikan waktu yang tersedia dari psikolog dan klien. Klein akan diberikan penjelasan dan menandatangani informed concern sebelum memulai sesi konseling lalu nanti sebelum sesi konseling dimulai kita sampaikan nih asas-asas yang ada di dalam konseling itu gitu ya, setelah prosedur penerimaan lengkap lalu klien bisa masuk ke ruangan untuk konseling biasanya kalo aku nyambut klien ke depan pintu dan dipersilahkan duduk ke kursi. |
| Pewawancara | Oke kak, untuk pertanyaan kedua itu, Didalam pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ini teknik seperti apa yang biasa dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada korban <i>Bullying</i> ini?   |
| Informan 1  | CBT itu ada banyak tekniknya dan korban bullying itu kan   |



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
|             | tipikal atau karakternya beda-beda dan juga berasal dari latar belakang yang berbeda-beda, jadi tergantung melihat kondisi klien membutuhkan teknik yang mana, jadi gak bisa netap satu saja tekniknya, jadi sesuai kondisi klien kak indah  |
| Pewawancara | Bagaimana teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dapat membantu korban bullying mengatasi kecemasan?   |
| Informan 1  | Yang pasti kecemasan itu kita perlu untuk buat klien merasa aman dulu sama psikolog nya karena si korba sudah mengalami bullyan, untuk percaya lagi sama orang sulit ya, jadi kalo misalnya untuk mengatasi kecemasannya ini saya akan bantu dia relaksasi pernapasan dulu karna cemas itu badan kita tegang terus pikiran kita rame, jadi ditanganin dulu fisiknya biar yang lain juga ikut tenang. |
| Pewawancara | Berapa pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> pada korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 1  | Hmm untuk berapa khasus itu bisa 5 sampai 8 pertemuan indah, tapi kembali lagi pada klien apakah kliennya mengikuti proses dengan baik atau tidaknya.  |
| Pewawancara | Baik kak, untuk pertanyaan selanjutnya, didalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy ini ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan adapun diantaranya yaitu, Pembangunan hubungan terapeutik nah pertanyaannya Bagaimana cara psikolog/konselor memulai percakapan pada awal pertemuan untuk pembangunan hubungan terapeutik yang baik pada klien korban <i>Bullying</i> ?                          |
| Informan 1  | Kalo ini sih kita liat dulu niatnya dia apa, intinya kek pdkt lah sama korban, baru kita liat gesturnya kalo udah merasa nyaman baru kita tanya perasaannya baru masuk ke kondisi klien.   |
| Pewawancara | Apa langkah-langkah yang psikolog/konselor ambil untuk memastikan klien merasa didengar dan dihargai selama sesi terapi?   |
| Informan 1  | Kalo seperti ini kembali lagi pada kliennya nah kan ada korban bullying yang takut sama perhatian orang ada juga yang butuh gitu jadi liat dulu seperti apa respon kliennya, misalnya dia suka diperhatiin jadi kita harus ngeliat dia nih atau dengan kita mencondongkan badan atau kalau dia gak suka ya sewajarnya saja, intinya mencairkan suasana saja kak indah                                |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
| Pewawancara | Bagaimana proses dalam pembangunan hubungan terapeutik pada klien saat pertemuan pertama ini?  |
| Informan 1  | ya itu tadi kan saya tanya-tanya dulu, pdkt lah, minatnya apa kesukaan nya apa, biasanya kita menunggu klien mengeluarkan semua keluhannya yang dipendem perasaannya.  |
| Pewawancara | Apa tujuan dari pembangunan hubungan terapeutik yang diberikan psikolog/konselor pada klien saat pertemuan awal ini?   |
| Informan 1  | Ya tujuannya itu untuk biar klien percaya sama kita, kemudian akhirnya dia bisa kooperatif untuk proses konseling ataupun trapi gitu ya, jadi semua proses itu menyembuhkan gak sekedar angin lalu gitu.                                       |
| Pewawancara | Setelah tahapan ini dilakukan perilaku seperti apa yang timbul dari diri klien? dan bagaimana mengetahui bahwa tahapan pertama ini berhasil?   |
| Informan 1  | Biasanya mereka akan lebih terbuka, mungkin kadang mereka menangis dulu, pertemuan pertama itu biasanya lebih banyak nangisnya sih, keberhasilannya itu sebenarnya dia mampu nangis sih, jadi biar klien mengelurkan perasaannya gitu          |
| Pewawancara | Oke kak, untuk tahapan berikutnya yaitu perencanaan intervensi dan struktur sesi, nah pertanyaannya bagaimana strategi dalam konseling ini untuk merancang dan melaksanakan intervensi pada korban <i>bullying</i> dalam mengurangi kecemasan? |
| Informan 1  | Strateginya y akita lihat dulu sih setelah tahu sumber-sumbernya kan setiap anak beda-beda sumber kecemasannya,bentuk kecemasannya yang disesuaikan dengan assesmen kita   |
| Pewawancara | Dalam <i>cognitive behavior therapy</i> apakah ada teknik khusus dalam menetapkan perencanaan intervensi pada korban <i>bullying</i> ?   |
| Informan 1  | Untuk teknik sama saja karna cbt sudah tersandarisasi,entah itu <i>bullying</i> , depresi itu sama saja, jadi teknik khusus  |
| Pewawancara | Apa tujuan dari perencanaan intervensi ini untuk mengurangi kecemasan bagi korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 1  | Tujuannya intervensi biar klien bisa mengatasi kecemasannya, biasanya ada sumber traumatic nah setidaknya dia tidak 100% menghindar tapi dia menhadapi, terus dia bisa melindungi  |



**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | dirinya, bisa mengendalikan kecemasannya itu.   |
| Pewawancara | Apa ada hambatan dalam pelaksanaan tahap ini dan bagaimana penyelesaiannya?   |
| Informan 1  | Hambatannya itu biasanya tergantung kliennya, karena ada klien ada yang lebih suka menutup diri dan gak percaya sama orang lagi, jadi hambatannya ada di diri klien   |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui tahapan ini berhasil dilakukan agar bisa masuk ke tahap selanjutnya? Dan bagaimana perilaku yang diharapkan timbul dari diri klien atas keberhasilan tahap ini?  |
| Informan 1  | Berhasil atau tidaknya di tahapan ini biasanya dilihat dari klien yang sudah membuka diri, bisa mengikuti semua proses di dalam sesi konseling, terbuka dia jadi perilaku yang ditimbulkan klien lebih sering senyum atau diam mau bercerita, rasa cemasnya berkurang, dari tadi yang 100% jadi 75% tinggal segitu.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah Anda rencanakan setelah beberapa sesi terapi?  |
| Informan 1  | Melihat dari perubahan karena setiap habis sesi pasti ada skala nah kita lihat gak ada penurunannya, 1% saja penurunannya itu dinyatakan berhasil bagi sebuah intervensi.   |
| Pewawancara | Nah kak, untuk tahapan ketiga yaitu, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif, pertanyaannya Apa langkah awal dalam melakukan identifikasi masalah ini?   |
| Informan 1  | Biasanya kita ada workshop nya gituan nah itu buat dia mengidentifikasi dan menganalisis yang dirasain dan mana yang dipikirin, yang mana semuanya itu perilaku mengajak klien menganalisis dirinya sendiri.  |
| Pewawancara | Bagaimana cara penanggulangan pola pikir negatif pada tahapan ini?  |
| Informan 1  | Jadi cara menanggulangi pola pikir negatif kita ajak klien untuk memikirkan lawan katanya gitu, misalnya antomin dari rasa yang tidak berharga kita mintak klien untuk mengucapkan bahwa saya itu berharga, jadi dilawan karnakan semua orang berharga, pengalaman kemudian pola asuh yang diterima yang membuat klien akhirnya punya berbagai macam pikiran negatif. |



|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | Apakah ada teknik khusus dalam tahapan penanggulangan pola pikir negatif yang digunakan untuk klien korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 1  | Tidak ada ya teknik khususnya karena cbt sudah terstandarisasi, jadi kita bisa menggunakan semua teknik sesuai dengan kebutuhan klien.  |
| Pewawancara | Sejauh mana psikolog/konselor melibatkan klien dalam proses identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif?   |
| Informan 1  | Sejauhnya dan sedalam-dalamnya jadi kita dorong klien meluapkan semua pikiran negative yang muncul, biar gak ada bocor alusnya gitu loh, kita udah intervensi tapi ternyata dia belum terbuka ni, jadi gak bener-bener mengungkapkan semua pikiran-pikiran negative yang muncul gitu, akhirnya nantik peluang atau kekambuhannya lebih besar lagi, karena mungkin itu yang tidak diungkapkan adalah poinnya gitu. |
| Pewawancara | Apa hambatan yang biasa terjadi dalam proses identifikasi masalah ini dan bagaimana menangani hal tersebut?   |
| Informan 1  | Hambatannya klien gak benar-benar tebuka semuanya, terkadang klien kalo ditanya gimana ada lagi gak yang dirasain pasti klien butuh waktu untuk menjawab yang masih membloking dengan bilang udah-udah kayak mau cepat gitu, pokonya kaya pengen cepat aja gitu.  |
| Pewawancara | Apa tujuan dari penanggulangan pola pikir negatif pada klien korban <i>bullying</i> dalam mengurangi kecemasan?   |
| Informan 1  | Tujuan pertama untuk menjegah terjadinya gangguan kecemasan yang lebih parah lag kayak sampai PTSD, depresi atau ADHD, nah itu kan berbahaya ya, jadi tujuannya kayak P3K buat korban <i>bullying</i>   |
| Pewawancara | Oke kak, untuk tahapan keempat yaitu, fokus pada hal yang positif, pertanyaannya Bagaimana psikolog/konselor mengintegrasikan fokus pada hal positif dalam sesi CBT dengan klien yang merupakan korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 1  | Kita akan mendorong mereka buat mengidentifikasi, mengganti argument-argumen negatif ke argument-argumen positif nah jadi kita mintak klien untuk fokus pada hal positif aja, jadi seumpanya dimintak praktokin keseharian nantik ketika pemikiran negatifnya itu muncul nah mulutnya harus ngucapin nih lewat katanya itu, memang kita arahkan lebih fokus kepada  |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UNIVERSITAS

**© Hak Cipta milik UIN Suska Riau**

**State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
|             | semua hal positif yang ada dalam diritu seperti apa.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir positif selama terapi?  |
| Informan 1  | Sebenarnya ada banyak cara ya, semua teknik gunakan untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir positif dengan itu psikolog makai yang mana itu relaksasi atau asumsi kognitif, atau mungkin rolplay  |
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor menggunakan teknik afirmasi atau penguatan positif dalam sesi CBT, dan bagaimana respons klien terhadapnya?  |
| Informan 1  | Jadi afirmasi itu biasanya setelah semua kontak fisik telah dilakukan, jadi dia udah ngungkapin semua, udah mulai move on, habis nim au ngpain gitu, jadi kita berikan afirmasi-afirnasi, nah biasnya responnya kita tanyaan kalo kamu mengucapkan seperti ini kayak aku berharga jadi dia lebih rasa percaya diri, lebih plong gitu.  |
| Pewawancara | Apa manfaat yang psikolog/konselor lihat ketika klien diarahkan untuk fokus pada pengalaman positif meskipun mereka menghadapi <i>bullying</i> ?   |
| Informan 1  | Yang mungkin tampak itu adalah mereka lebih percaya diri sama dirinya, mulai berani atau mungkin memperjuangkan dirinya, atau mencari bantuan disekolah ataypun dilingkungan rumahnya  |
| Pewawancara | Dapatkah psikolog/konselor memberikan contoh bagaimana fokus pada hal positif telah membantu klien mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman <i>bullying</i> ?   |
| Informan 1  | Contohnya ketika bullying itu berbentuk verbal yang selama ini dengerin semua kata negative untuk belajar menutup telingan dan mengabaikan apa yang orang katakan, psikolog akan mengajarkan intervensi terapi itu terjadi untuk melindungi dirinya, ada juga bullying bentuk non-verbal dimana klien akan berusana melindungi diri dengan cara lari ataupun berlindung ditempat aman, sehingga klien punya usaha untuk melindungi diri. |
| Pewawancara | Apa tantangan terbesar yang psikolog/konselor hadapi dalam membantu klien beralih dari fokus pada hal negatif ke hal positif?  |



|  |   |
|--|---|
| Informan 1   | Tantangannya pada waktu klien berapa diluar rumah, baik itu disekolah ataupun dilingkungan sosial yang menjadikan system biasa itu menjadi sebuah kesulitan, karna itu adalah faktor yang tidak bisa dikendalikan oleh seorang trapis dan juga kliennya, inikan faktor eksternal dan dia terpaksa tetap disitu, kalo misalnya dia sudah melaporkan tapi tidak mendapatkan jalan keluar tetap seperti itu, jadi kayak racun bagi klien untuk benar-benar bisa sembuh kembali, mungkin jalan satu-satunya jalan keluar ya pindah dari tempat itu. |
| Pewawancara  | Oke kak, untuk tahap berikutnya yaitu memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi, pertanyaanya Apa strategi yang psikolog/konselor gunakan untuk memfasilitasi perubahan kognitif klien antar sesi terapi?  |
| Informan 1   | Mengfasilitasi klien dengan workshop dan Latihan-latihan, roplay, relaksasi pernapasan kayak mindfulness.   |
| Pewawancara  | Bagaimana psikolog/konselor mendorong klien untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka?  |
| Informan State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau | Psikolog memberikan tugas yang akan dicek setiap sesi konseling selanjutnya, pasti mereka akan mencatat setiap perasaan atau pikiran negative yang mereka rasakan, nah pada sesi selanjutnya ditanya apakah intervensi yang menaggulangi pikiran negative ke positif telah dilakukan atau tidak.  |
| Pewawancara  | Apa jenis tugas rumah yang biasanya psikolog/konselor berikan kepada klien untuk mendukung perubahan perilaku antar sesi?   |
| Informan 1   | Biasanya psikolog akan memberikan tugas rumah seperti habbit perilaku cheklis, jurnaling ada yang dirasakan, atau pelajaran apa yang bisa diambil dari kejadian yang telah terjadi pada diri korban, terus afirmasi-affirmasi seperti kata positif apa yang telah dia ucapkan pada dirinya sendiri.   |
| Pewawancara  | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas tugas rumah yang diberikan kepada klien dalam konteks perubahan kognitif dan perilaku?   |
| Informan 1   | Kita lihat dari tugas rumah yang diberikan apakah rutin atau tidaknya dia mengisi ataupun melakukan tugas rumah yang diberikan, tetapi ada juga klien yang lebih suka nulis untuk tugas jurnaling tapi dia hanya menulis satu atau dua kata,nah   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
|             | itukan gak efektif untuk klien atau butuhnya chechkis aja, jadi psikolog akan menyesuaikan dulu baru di beri tugas setelah itu baru bis akita melakukan evaluasi terhadap tugas rumah yang diberikan.   |
| Pewawancara | Apa tantangan yang sering dihadapi klien dalam menerapkan perubahan kognitif dan perilaku di luar sesi terapi?  |
| Informan 1  | Tantangan terbesar itu pada diri klien ketika klien tidak memiliki daya juang untuk sembuh, setelah melakukan beberapa sesi terkadang ada klien yang tiba-tiba menghilang dan tidak mau mengisi tugas rumah, ataupun kadang dia masih merasakan <i>bullying</i> itu sendiri sehingga dia mudah menyerah.  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengatasi perasaan frustrasi atau kegagalan ketika mereka tidak melihat kemajuan antar sesi?   |
| Informan 1  | Pada proses frustasi atau kegagalan itu bukan satu hal yang membuat terapi itu gagal,tapi itu adalah proses dia, ketika itu psikolog harus menerima kondisi klien yang sedih karna dia tidak melihat kemajuan dari sesi sebelumnya, terus kita validasi apa sih yang dirasain dan berusaha tapi tetap gagal ya, terus kemudian kita terima gapapa kalo kita merasakan itu, coba kita tenangkan juga, kalo saya biasanya kasih relaksasi pernapasan ya, karena itu yang mudah melihat perubahan yang terjadi secara fisik dan juga kondisi mentalnya, emosinya, gitu sih kita tengangan dulu, habis tenang kita motivasi lagi, kita dorong lagi klien ini untuk berusaha, motivasi gapapa sidiki-sedikit yang penting kita harus berjuang. |
| Pewawancara | Oke kak untuk tahapan akhir yaitu, evaluasi dan follow-up nah pertanyaan pertama, Apa indikator utama yang psikolog/konselor gunakan untuk mengevaluasi kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan akibat <i>bullying</i> ?   |
| Informan 1  | Indicator pertama yang bisa akita lihat jika menggunakan eksperimen kan ada pra eksperimen dan setelah eksperimen, jadi bisa kita lihat apakah nilainya turun drastic ataupun naik yang dibedakan dari yang pertama dan yang terakhir bukan yang persesi, kemudian juga kita lihat dari gestur dan ekspresinya jauh lebih tenang atau lebih percaya diri.   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
|             | Bagaimana psikolog/konselor mengukur perubahan dalam pikiran dan perilaku klien setelah beberapa sesi terapi?   |
| Informan 1  | Psikolog akan melihat dari tugas rumah ataupun catatan, yang mana pikiran-pikiran negative yang muncul apa saja, kemudian diakhir sesi biasanya akan menanyakan bahwa klien menganggap dirinya seperti apa dari situ psikolog dapat melihat perubahan, dan pada sesi akhir biasanya psikolog akan menanyakan perasaan hari ini seperti apa, pikirannya gimana, perilaku seperti apa yang timbul, diterapi ini yang dilakukan seperti apa secara otomatis. |
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor melakukan evaluasi formal terhadap kemajuan klien, dan apa bentuk evaluasi tersebut?  |
| Informan 1  | Kalo evaluasi formal itu biasanya diakhir, misalnya ada 6 sesi, diakhir itu baru kita melakukan evaluasi secara keseluruhan, nah kita tanyakan pikiran, perasaan dan kebiasaan yang saat ini telah dilakukan, juga paling ditambahkan dengan proses setiap akhir sesi itu psikolog akan obeservasi.   |
| Pewawancara | Apa peran umpan balik dari klien dalam proses evaluasi dan penyesuaian rencana terapi?  |
| Informan 1  | Biasnya itu klien dapat menjawab tiga aspek yaitu perasaann, pikiran dan tindakan, ada perubahan setelah sesi terapi.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor menangani situasi di mana klien tidak menunjukkan kemajuan yang diharapkan?   |
| Informan 1  | Yang pertama kita tanyakan lagi ataupun mengulang sesi, ketika buldingraport karena biasanya hal-hal yang menujukkan klien yang tidak ada kemajuan biasanya masalahnya kompleks, dia hanya tidak korban <i>bullying</i> tetapi juga masalah lain, makanya di awal sesi psikolog minta agar klien membuka semuanya.  |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui bahwa sesi konseling ini berhasil dilakukan pada korban <i>bullying</i> ? Dan bagaimana perilaku/sikap yang timbul dari diri klien atas keberhasilan konseling ini?  |
| Informan 1  | Untuk mengetahui berhasil atau tidaknya konseling pertama dari angket kecemsannya terus kemudian perubahan perilaku atau pikiran, biasanya ketiga berhasil itu korban <i>bullying</i> mereka melihatkan rasa percaya diri yang tinggi, seperti suka tersenyum, melihat mata lawan bicara dan postur tubuh yang tegap, rasa cemasnya itu sudah berkurang atau bisa   |



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengendalikannya, psikolog sudah mengajarkan bagaimana cara untuk mengendalikan pikiran dan perasaannya, terus lebih objektif melihat dirinya dan lebih termotivasi agar berkembang jadi lebih baik, dan biasanya mungkin setiap orang tidak bisa memaafkan tetapi jika dipilih dari memaafkan, terimakasih atau menerima paling sulit itu untuk menerima, menerima lebih sulit dari memaafkan orang yang menyakiti kita.





## LAMPIRAN 2

## TRANSKRIP WAWANCARA PENELITIAN

## Identitas Informan 2 :

Nama : Saifaturami Hidayat, M.Psi., Psikolog  
 Profesi : Psikolog klinis  
 Umur : 35 Tahun  
 Alamat : Jl. Srikandi, NO 90A, Delima  
 Tgl Wawancara : 21 November 2024

|             | Transkrip  |
|-------------|--|
| Pewawancara | Assalamualaikum kak, saya indah suci ramadhani mahasiswa UIN SUSKA RIAU dari jurusan bimbingan konseling islam ingin melakukan wawancara dengan kakak untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya kak.   |
| Informan 2  | Wa'alaikumussalam indah, oh iya silahkan boleh-boleh, apa saja yang perlu ditanyakan ya?   |
| Pewawancara | Oke ibuk, baik setelah kita berkenalan izin melakukan wawancaranya kak, nah untuk pertanyaan pertama: Bagaimana prosedur penerimaan klien di biro psikolog ini kak?  |
| Informan 2  | Prosedur penerimaan klien di biro psikolog mind and personality Riau ada beberapa tahapan biasanya pertama tuh klien Appointment terlebih dahulu melalui Wa admin, yang kedua admin minta klien untuk isi formulir pendaftaran,yang ketiga itu habis itu bayar dp untuk booking, yang ke empat sesuaikan dengan jadwal psikolog yang praktik dan yang terakhir datang ke bironya untuk melakukan konseling |
| Pewawancara | Oke ibuk, untuk pertanyaan kedua itu, Didalam pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ini teknik seperti apa yang biasa dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada korban <i>Bullying</i> ini?  |
| Informan 2  | Teknik CBT itu sebenarnya standar ya, mulai dari kita cari dulu permasalahannya apa baru tau mana yang perlu diperbaiki, entah itu perlakunya yang membuat cemas, kembalikan lagi kepada kondisi korban, kalo dalam teknik psikologi itu walaupun si A, B, dan C itu korban bullying, sama-sama pakai CBT belum tentu penerapannya sama persis dan durasinya juga bisa berbeda                             |

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
| Pewawancara | Bagaimana teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dapat membantu korban bullying mengatasi kecemasan?   |
| Informan 2  | Dengan mengidentifikasi dahulu apa masalah korban, baik itu dari perlakunya ataupun pikirannya, tetapi kembali lagi pada kondisi korban  |
| Pewawancara | Berapa pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> pada korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 2  | Hmm untuk berapa pertemuannya kita tidak bisa menentukannya, karena terkadang untuk cerita masalahnya aja bisa sampai 3 pertemuan, baru terurai masalahnya, belum lagi proses memperbaiki prilakunya, bisa beberapa sesi, bisa 8 sesi, terkandung kepada korban, berat atau tidaknya kasus <i>bullying</i> yang korban terima.   |
| Pewawancara | Baik ibuk, untuk pertanyaan selanjutnya, didalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy ini ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan adapun diantaranya yaitu, Pembangunan hubungan terapeutik nah pertanyaannya Bagaimana cara psikolog/konselor memulai percakapan pada awal pertemuan untuk pembangunan hubungan terapeutik yang baik pada klien korban <i>Bullying</i> ? |
| Informan 2  | Kalo disini pertama harus infom konsep dulu, infom konsep itu pernyataan kesedihan dari korban atau klien, untuk dilakukan tahap psikologi, pemeriksaan, ataupun konseling, bahwa dia bersedia atau setuju untuk mengikuti tahapan konseling yang dilakukan.   |
| Pewawancara | Apa langkah-langkah yang psikolog/konselor ambil untuk memastikan klien merasa didengar dan dihargai selama sesi terapi?   |
| Informan 2  | Biasanya ibuk akan melakukan follow-up, terus kita kasih kesimpulan kecil, seperti jadi sejak umur segini ya kamu, dari situ dia merasa, oh berarti dia nyimak ni.   |
| Pewawancara | Bagaimana proses dalam pembangunan hubungan terapeutik pada klien saat pertemuan pertama ini?  |
| Informan 2  | Prosesnya ya itu tadi tetap ada infom konsepnya , ada kesedihannya, jadi tetap beri dukungan kecil-kecil disetiap sesi, walaupun tidak sepanjang dia cerita ada jeda, tapi eye contak, menjaga gestur tubuh, itu juga membuat orang merasa dihargai  |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | ketika melakukan konseling.   |
| Informan 2  | Apa tujuan dari pembangunan hubungan terapeutik yang diberikan psikolog/konselor pada klien saat pertemuan awal ini?  |
| Pewawancara | Setelah tahapan ini dilakukan perilaku seperti apa yang timbul dari diri klien? dan bagaimana mengetahui bahwa tahapan pertama ini berhasil?  |
| Informan 2  | Kalo sudah terbangun hubungan dengan baik, itu akan muncul rasa nyaman, dia akan muncul rasa percaya, dia akan mulai tras untuk bercerita dengan jelas kejadian yang dia alami.   |
| Pewawancara | Oke ibuk, untuk tahapan berikutnya yaitu perencanaan intervensi dan struktur sesi, nah pertanyaannya bagaimana strategi dalam konseling ini untuk merancang dan melaksanakan intervensi pada korban <i>bullying</i> dalam mengurangi kecemasan?   |
| Informan 2  | Biasanya kalo kita ada intervensi lagi, itu disiapkan lagi pada klien, jadi tidak serta merta dia dating langsung kita gunakan pendekatan cbt tidak,tetapi kali masalahnya dulu, scrineng masalah dulu, setelah tahu dibikin pointmen lagi, kita sampaikan dianogsanya agar melakukan terapi lebih lanjut, barulah bisa dilaksanakan CBT.                                     |
| Pewawancara | Dalam <i>cognitive behavior therapy</i> apakah ada teknik khusus dalam menetapkan perencanaan intervensi pada korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 2  | Untuk teknik khusus tidak ada, tapi memang disesuaikan dengan kondisi korban, tetapi tetap tahapannya sama, mau kita CBT untuk masalah kepercayaan diri, masalah orang terkena <i>bullying</i> itu sama, tahapannya sama, jadi tidak ada teknik khusus untuk menangani korban <i>bullying</i> itu tidak ada, makanya terapi ini bisa diterapkan untuk berbagai kondisi klien. |
| Pewawancara | Apa tujuan dari perencanaan intervensi ini untuk mengurangi kecemasan bagi korban <i>bullying</i> ?   |
| Informan 2  | Tujuannya ya untuk mengurangi rasa cemas pada klien   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | Apa ada hambatan dalam pelaksanaan tahap ini dan bagaimana penyelesaiannya?   |
| Informan 2  | Hambatannya, biasanya yang ibuk hadapin kalo CBT, karena prosesnya cukup panjang, jadi terkadang ada klien yang tidak konsisten dengan rancangan yang sudah saya buat, misalnya kamu harus melawan rasa cemas dengan mengatur pernafasan, tapi tiak dilakukan ya jadi ngulang lagi dari awal.   |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui tahapan ini berhasil dilakukan agar bisa masuk ke tahap selanjutnya? Dan bagaimana perilaku yang diharapkan timbul dari diri klien atas keberhasilan tahap ini?  |
| Informan 2  | Itu biasanya follow-up, jadi setiap selesai sesi kita terminasi, sudah cukup atau belum, atau ada apa, terus juga kita kasih PR, yang harus dilakukan, kita follow-up apa yang telah dia lakukan, baru nantik masuk pada tahap selanjutnya  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah Anda rencanakan setelah beberapa sesi terapi?  |
| Informan 2  | Nah, follow-up itu juga bentuk mengevaluasi, apa efektif atau tidak yang sudah diberikan, kali di psikologi biasanya ada alat ukurnya, psikotes untuk mengukur kecemasan berkurang atau tidak, cuman namanya alat ukur bias gitu ya, misalnya klien lagi nangis kita tanya dengan orang yang lagi happy kita tanya itukan berbeda ya. |
| Pewawancara | Nah ibuk, untuk tahapan ketiga yaitu, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negative, pertanyaannya Apa langkah awal dalam melakukan identifikasi masalah ini?   |
| Informan 2  | Kita anamensa dulu korbannya, bisa juga kita lakukan observasi untuk tahu sebenarnya apa saja yang dia pikirkan, barulah dari pikiran itu di debatlah bahasanya.  |
| Pewawancara | Bagaimana cara penanggulangan pola pikir negatif pada tahapan ini?  |
| Informan 2  | bagaimana cara penanggulangannya, ya itu tadi, kayak di debat seolah emang terjadi ya, atau overthinking kamu saja.   |
| Pewawancara | Apakah ada teknik khusus dalam tahapan penanggulangan pola pikir negatif yang digunakan untuk klien korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 2  | Teknik khusus gak ada ya, hamper sama dengan CBT yang   |



|             |   |
|-------------|---|
|             | lainnya, karena tahapannya sama, bedanya substansinya yang berbeda.   |
| Pewawancara | Sejauh mana psikolog/konselor melibatkan klien dalam proses identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif?   |
| Informan 2  | Sedalam-dalamnya, semua proses itu munculnya dari klien, pikiran munculnya pikiran negative dari dia, dan pikirang positif juga akan muncul dari klien itu sendiri, tugas kita sebagai konselor/psikolog itu tugasnya hanyaa mengarahkan, supaya dia ngeh, bahwa tidak selamanya kamu layak diperlakukan seperti itu, tidak selamanya kok kamu harus merasakan cemas, tapi semuanya itu sejauh apa terlibatannya ya, sepenuh proses terapi. |
| Pewawancara | Apa hambatan yang biasa terjadi dalam proses identifikasi masalah ini dan bagaimana menangani hal tersebut?   |
| Informan 2  | Hambatan-hambatannya itu kadang faktor usia korban, mungkin dia tidak tahu bahasanya apa, dia cuma tahu ini dia sedih atau takut, mungkin dia tidak tahu dia takut karena apa, jadi habatannya biasanya dalam prosesnya saja, tapi kalo di jalani dan sudah dapat ramuan yang pas, biasanya tidak ada gangguan lag.   |
| Pewawancara | Apa tujuan dari penanggulangan pola pikir negatif pada klien korban bullying dalam mengurangi kecemasan?  |
| Informan 2  | Tujuannya balik lagi nih, untuk mengurangi kecemasannya, kalo pemikiran negatifnya ditanggulanginya, atau diganti pikiran positifnya, otomatis kecemasannya akan turun, jadi tuujuannya untuk mengurangi kecemasan pada korban dan membuat dia fokus pada penyembuhan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan rasa cemasnya.   |
| Pewawancara | Oke ibuk, untuk tahapan keempat yaitu, fokus pada hal yang positif, pertanyaannya Bagaimana psikolog/konselor mengintegrasikan fokus pada hal positif dalam sesi CBT dengan klien yang merupakan korban <i>bullying</i> ?   |
| Informan 2  | Fokusnya keidentifikasi negatifnya dulu, pikirannya di debat, nantik baru ketemu pikiran positifnya, baru bisa kita fokus   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir positif selama terapi?   |
| Informan 2  | kita tidak bisa menimpa artinya dari awal langsung menjudge, biar terbuka dulu pemikirannya.  |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor menggunakan teknik afirmasi atau penguatan positif dalam sesi CBT, dan bagaimana respons klien terhadapnya?   |
| Informan 2  | Tergantung kondisi si kliennya, balik lagi pada kliennya, ada yang tipikal gak mau di kuatkan, jadi situasional lah dan disesuaikan, Cuma disaat kapan teknik afirmasi bisa masuk ya disaat pengguatan positif pada saat dia mengidentifikasi hal yang positif itu, gak bisa dari awal gitu kita kasih afermasi positif.  |
| Pewawancara | Apa manfaat yang psikolog/konselor lihat ketika klien diarahkan untuk fokus pada pengalaman positif meskipun mereka menghadapi <i>bullying</i> ?  |
| Informan 2  | Manfaatnya apa ya itu tadi, rasa cemasnya akan turun karena dia akan mengingat hal-hal yang baik pada dirinya, pada pengalaman-pengalaman yang menyenangkan.  |
| Pewawancara | Dapatkah psikolog/konselor memberikan contoh bagaimana fokus pada hal positif telah membantu klien mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman <i>bullying</i> ?  |
| Informan 2  | Sebenarnya sesuai kondisi klien masing-masing, karenakan <i>bullying</i> itu identik dengan kita berada disituasi itu dan biasanya verbal, nah contohnya kalau saya biasanya ngasih kata-kata motivasi seperti “Tuhan menciptakan kita dua tangan bukan untuk menutup mulut orang banyak tetapi untuk tutup telinga kita untuk jalan, toh bukan mereka yang menilai kamu, bukan mereka yang bikin kamu Bahagia, tetapi diri kamu sendirilah yang membuat kamu bahagia” dan itu general ya untuk memotivasi semua klien. |
| Pewawancara | Apa tantangan terbesar yang psikolog/konselor hadapi dalam membantu klien beralih dari fokus pada hal negatif ke hal positif?   |
| Informan 2  | Tantangan terbesarnya pada diri klien sendiri, kadang klien semangat terus besok dia ragu.  |
| Pewawancara | Oke ibuk, untuk tahap berikutnya yaitu memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi, pertanyaanya Apa strategi yang psikolog/konselor gunakan untuk memfasilitasi perubahan kognitif klien antar sesi terapi?   |
| Informan 2  | Biasanya dalam bentuk report, ada keterangan dia sudah sampai   |



**© Hak Cipta Penilik UIN Suska Riau Statik Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
|             | mana terapinya, kadang kita catat, oh klien sudah sampai tahap ini, ketika tahap selanjutnya mundur, kamu udah bisa loh sampai sini.  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mendorong klien untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka?  |
| Informan 2  | Balik lagi sesuai dengan umur klien terkadang kan ada klien yang masih kecil, nah kita kasih kayak bintang atau token pada setiap tahapan yang telah dia selesaikan, nah kalau misalnya klien mahasiswa tentu juga berbeda. tugas rumahnya, kalo tugas rumahnya itu sesuai dengan kondisi klien, akan tetapi tahapan sesinya berbeda. |
| Pewawancara | Apa jenis tugas rumah yang biasanya psikolog/konselor berikan kepada klien untuk mendukung perubahan perilaku antar sesi?   |
| Informan 2  | tugas rumahnya, kalo tugas rumahnya itu sesuai dengan kondisi klien, akan tetapi tahapan sesinya berbeda.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas tugas rumah yang diberikan kepada klien dalam konteks perubahan kognitif dan perilaku?   |
| Informan 2  | Dapat dilihat dari follow-up tugas rumah yang telah diberikan, apakah klien telah melakukannya dengan baik atau tidak, adakah penurunan.  |
| Pewawancara | Apa tantangan yang sering dihadapi klien dalam menerapkan perubahan kognitif dan perilaku di luar sesi terapi?  |
| Informan 2  | Motivasi klien yang naik turun, motivasi tu kan harus di ulang-ulang tiap hari, jadi tegantung lagi pada kliennya.  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengatasi perasaan frustrasi atau kegagalan ketika mereka tidak melihat kemajuan antar sesi?   |
| Informan 2  | Pentingnya tercatat kemajuan korban, jadi kita tahu ada gak perubahan-perubahan kecil, dan disitulah kita kasih motivasi lagi, bahwa kamu sudah sampai sini, masa mau mundur, dan diupayakan fleksibel, jadi memang harus disesuaikan dengan kondisi pasien   |
| Pewawancara | Oke ibuk untuk tahapan akhir yaitu, evaluasi dan follow-up nah pertanyaan pertama, Apa indikator utama yang   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
|             | psikolog/konselor gunakan untuk mengevaluasi kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan akibat <i>bullying</i> ?   |
| Informan 2  | Untuk mengetahuinya kita harus liat report atau catatan klien sudah sampai mana, terus kesulitanya dimana  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengukur perubahan dalam pikiran dan perilaku klien setelah beberapa sesi terapi?  |
| Informan 2  | Ada alat ukur kecemasan atau bisa dilihat dari waktu wawancara dan lainnya, gimana perasaannya hari ini, bisa juga dengan opserfasi, kan kelihatan nih, awal dating klien takut-takut terus ada perubahan dia ceria, itu termasuk kemajuan |
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor melakukan evaluasi formal terhadap kemajuan klien, dan apa bentuk evaluasi tersebut?   |
| Informan 2  | Seberapa seringnya tergantung mau dipecah berapa sesi terapinya, terkadang kondisi klien tidak menentu, jadi psikolog mencatat setiap sesi untuk melihat perkembangan klien  |
| Pewawancara | Apa peran umpan balik dari klien dalam proses evaluasi dan penyesuaian rencana terapi?   |
| Informan 2  | Peran umpan balik sangat besar sekali bagi ibuk, untuk bis akita tahu ini sudah sampai mana, terus klien sendiri keajakan proses ini seperti apa gitukan.  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor menangani situasi di mana klien tidak menunjukkan kemajuan yang diharapkan?  |
| Informan 2  | Kita motivasi ulang lagi, di balik niat awal kliennya bagaimana, tapi kalo dia rasa sudah banyak perubahan, ya kita tidak perlu, kita juga tidak bisa melakukan sampai tahap akhir.  |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui bahwa sesi konseling ini berhasil dilakukan pada korban <i>bullying</i> ? Dan bagaimana perilaku/sikap yang timbul dari diri klien atas keberhasilan konseling ini?   |
| Informan 2  | Mungkin kecemasan itu belum tentu hilang, tapi pasti ada penurunan, kalo di awal pertemuannya 100% mungkin setelah sesi terapi diangka 40%.  |



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta  
Biro Psikolog  
UIN SUSKA RIAU**Identitas Informan 3 :**

Nama : Nur Jamilatul Jannah, M.Psi., Psikolog  
 Profesi : Psikolog Klinis  
 Umur : 29 Tahun  
 Alamat : Jl. Srikandi, NO 90A, Delima  
 Tgl Wawancara : 23 November 2024

|             | Transkrip  |
|-------------|--|
| Pewawancara | Assalamualaikum kak, saya indah suci ramadhani mahasiswa UIN SUSKA RIAU dari jurusan bimbingan konseling islam ingin melakukan wawancara dengan kakak untuk memenuhi tugas akhir skripsi saya kak.   |
| Informan 3  | Wa'alaikumussalam indah, oh iya silahkan boleh-boleh, apa saja yang perlu ditanyakan ya?   |
| Pewawancara | Oke kak, baik setelah kita berkenalan izin melakukan wawancaranya kak, nah untuk pertanyaan pertama: Bagaimana prosedur penerimaan klien di biro psikolog ini kak?   |
| Informan 3  | Prosedur penerimaan klien di biro psikolog mind and personality Riau ada beberapa tahapan biasanya pertama tuh klien Appointment terlebih dahulu melalui Wa admin, yang kedua admin minta klien untuk isi formulir pendaftaran,yang ketiga itu habis itu bayar dp untuk booking, yang ke empat sesuaikan dengan jadwal psikolog yang praktik dan yang terakhir datang ke bironya untuk melakukan konseling   |
| Pewawancara | Oke kak, untuk pertanyaan kedua itu, Didalam pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> ini teknik seperti apa yang biasa dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada korban <i>Bullying</i> ini?   |
| Informan 3  | Teknik CBT ada berbagai macam, contohnya seperti identifikasi dan tantangan pikiran negative, reframing, dan penerapan teknik relaksasi, nah teknik -teknik ini dalam CBT dirancang untuk membantu korban bullying mengatasi kecemasan yang mereka alami. Dengan fokus pada perubahan pola pikir dan pengembangan keterampilan coping, klien dapat merasa lebih berdaya dan mampu menghadapi situasi yang menantang, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | Bagaimana teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> dapat membantu korban bullying mengatasi kecemasan?  |
| Informan 3  | Nah, biasanya dengan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan coping, dan memberikan dukungan yang diperlukan. Dengan demikian, klien dapat merasa lebih berdaya, percaya diri, dan mampu mengelola dampak emosional dari pengalaman bullying mereka.   |
| Pewawancara | Berapa pertemuan untuk melaksanakan konseling dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> pada korban <i>bullying</i> ?   |
| Informan 3  | Secara umum, konseling dengan pendekatan CBT untuk korban bullying dapat berlangsung antara 6 hingga 12 sesi, tetapi jumlah ini dapat disesuaikan berdasarkan kebutuhan dan respons klien. Evaluasi berkala adalah kunci untuk menentukan efektivitas terapi dan apakah tambahan sesi diperlukan”.  |
| Pewawancara | Baik kak, untuk pertanyaan selanjutnya, didalam pendekatan Cognitive Behavior Therapy ini ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan adapun diantaranya yaitu, Pembangunan hubungan terapeutik nah pertanyaannya Bagaimana cara psikolog/konselor mulai percakapan pada awal pertemuan untuk pembangunan hubungan terapeutik yang baik pada klien korban <i>Bullying</i> ? |
| Informan 3  | Pertama itu biasanya kakak ajukan pertanyaan terbuka untuk mendorong klien berbicara lebih lanjut. Misalnya, "Bisakah kamu ceritakan lebih banyak tentang pengalamamu di sekolah?", selanjutnya tunjukkan bahwa kakak ada untuk membantu.   |
| Pewawancara | Apa langkah-langkah yang psikolog/konselor ambil untuk memastikan klien merasa didengar dan dihargai selama sesi terapi?  |
| Informan 3  | Langkah-langkahnya itu pertama, kakak pasti akan dengarkan dengan aktif, kedua gunakan bahasa tubuh terbuka, beri ruang klien untuk berbicara dan validasi perasaan klien, untuk memahami sebenarnya apa yang telah dia alami   |
| Pewawancara | Bagaimana proses dalam pembangunan hubungan terapeutik pada klien saat pertemuan pertama ini?   |
| Informan 3  | Nah untuk proses pembangunan hubungan terapeutik pada pertemuan pertama sangat penting untuk menciptakan dasar  |



|             |  |
|-------------|--|
|             | yang solid bagi terapi yang akan datang. Dengan menciptakan suasana yang nyaman, mendengarkan dengan aktif, dan menunjukkan empati, psikolog atau konselor dapat membangun kepercayaan dan keamanan, yang esensial untuk efektivitas terapi.   |
| Pewawancara | Apa tujuan dari pembangunan hubungan terapeutik yang diberikan psikolog/konselor pada klien saat pertemuan awal ini?   |
| Informan 3  | Untuk tujuannya ini mendukung keterbukaan klien dan memfasilitasi interaksi yang produktif dalam sesi-sesi berikutnya.   |
| Pewawancara | Setelah tahapan ini dilakukan perilaku seperti apa yang timbul dari diri klien? dan bagaimana mengetahui bahwa tahapan pertama ini berhasil?   |
| Informan 3  | Biasanya Setelah tahapan pembangunan hubungan terapeutik, klien diharapkan menunjukkan perilaku yang lebih terbuka, mengurangi kecemasan, dan berpartisipasi aktif dalam proses terapi. Keberhasilan tahapan pertama ini dapat diukur melalui observasi perilaku, umpan balik klien, perubahan emosi, dan tingkat keterlibatan dalam terapi. |
| Pewawancara | Oke kak, untuk tahapan berikutnya yaitu perencanaan intervensi dan struktur sesi, nah pertanyaannya bagaimana strategi dalam konseling ini untuk merancang dan melaksanakan intervensi pada korban <i>bullying</i> dalam mengurangi kecemasan?   |
| Informan 3  | Hmm...untuk Strategi konseling yaitu merancang dan melaksanakan intervensi pada korban bullying melibatkan asesmen yang cermat, pembangunan hubungan terapeutik, serta penerapan teknik CBT dan strategi coping.   |
| Pewawancara | Dalam <i>cognitive behavior therapy</i> apakah ada teknik khusus dalam menetapkan perencanaan intervensi pada korban <i>bullying</i> ?   |
| Informan 3  | Untuk teknik sama saja karena cbt sudah tersandarisasi, entah itu <i>bullying</i> , depresi itu sama saja, jadi tidak ada teknik khusus  |
| Pewawancara | Apa tujuan dari perencanaan intervensi ini untuk mengurangi kecemasan bagi korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 3  | Biasanya tidak ada teknik khusus ya kak indah, tetapi dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik klien dan konteks <i>bullying</i> yang dialami klien.  |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
| Pewawancara | Apa ada hambatan dalam pelaksanaan tahap ini dan bagaimana penyelesaiannya?   |
| Informan 3  | Nah hambatannya dapat bervariasi, contohnya klien mungkin merasa sulit untuk membuka dirir dan berbagi pengalaman mereka karena rasa malu, rasa bersalah, atau bahkan takut, namun banyak hambatan tersebut dapat diatassi dengan pendekatanyang sensitive dan terstruktur. |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui tahapan ini berhasil dilakukan agar bisa masuk ke tahap selanjutnya? Dan bagaimana perilaku yang diharapkan timbul dari diri klien atas keberhasilan tahap ini?  |
| Informan 3  | Untuk keberhasilan tahapan intervensi dalam CBT biasanya dapat diukur melalui evaluasi kecemasan, umpan balik klien, dan peningkatan keterlibatan. Perilaku yang diharapkan mencakup peningkatan keterbukaan, pengurangan kecemasan, dan peningkatan kepercayaan diri.      |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah Anda rencanakan setelah beberapa sesi terapi?  |
| Informan 3  | Dari umpan balik dan obeservasi tingkah laku klien, apakah ada kemajuan dari sesi sebelumnya.   |
| Pewawancara | Nah kak, untuk tahapan ketiga yaitu, identifikasi dan penanggulangan pola pikir negative, pertanyaannya Apa langkah awal dalam melakukan identifikasi masalah ini?  |
| Informan 3  | Biasanya langkah awal dalam mengidentifikasi pola pikir negatif mencakup atau mencatat apa saja pikiran negatif yang dirasakan klien.   |
| Pewawancara | Bagaimana cara penanggulangan pola pikir negatif pada tahapan ini?  |
| Informan 3  | Caranya dengan mengajak klien untuk menantang pikiran negative dan mengajak klien berfikir positif dengan sering mengucupkan bahwa dia berharga.  |
| Pewawancara | Apakah ada teknik khusus dalam tahapan penanggulangan pola pikir negatif yang digunakan untuk klien korban <i>bullying</i> ?  |
| Informan 3  | Nah untuk teknik khusus itu tidak ada, tapi penanggulangannya biasanya ada berbagai teknik tergantung kondisi klien   |
| Pewawancara | Sejauh mana psikolog/konselor melibatkan klien dalam proses   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
|             | identifikasi dan penanggulangan pola pikir negatif?   |
| Informan 3  | Keterlibatan klien sangat penting untuk keberhasilan terapi, sehingga tujuan mengidentifikasi dapat terlaksana dengan baik.   |
| Pewawancara | Apa hambatan yang biasa terjadi dalam proses identifikasi masalah ini dan bagaimana menangani hal tersebut?   |
| Informan 3  | Hmm... hambatan dalam proses identifikasi pola pikir negatif dapat bervariasi ya, namun banyak dari hambatan tersebut dapat diatasi dengan pendekatan yang sensitif dan terstruktur.  |
| Pewawancara | Apa tujuan dari penanggulangan pola pikir negatif pada klien korban bullying dalam mengurangi kecemasan?  |
| Informan 3  | Tujuannya yaitu untuk meningkatkan kesadaran diri klien bahwa apa yang ditakutinya atau apa yang dipikirkannya itu belum tentu benar.   |
| Pewawancara | Oke kak, untuk tahapan keempat yaitu, fokus pada hal yang positif, pertanyaannya Bagaimana psikolog/konselor mengintegrasikan fokus pada hal positif dalam sesi CBT dengan klien yang merupakan korban <i>bullying</i> ?                |
| Informan 3  | Caranya dengan relaksasi pengalaman positif yang pernah klien alami dan untuk mengulang melakukannya, entah itu dengan kata-kata positif atau dengan mengatur nafas.  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengidentifikasi dan mengembangkan pola pikir positif selama terapi?   |
| Informan 3  | Hmm... dengan cara mengembangkan pola pikir positif melalui berbagai strategi, termasuk membangun hubungan terapeutik, menggunakan pertanyaan reflektif, mengidentifikasi kekuatan, reframing pikiran negative dan praktik mindfulness. |
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor menggunakan teknik afirmasi atau penguatan positif dalam sesi CBT, dan bagaimana respons klien terhadapnya?   |
| Informan 3  | Biasanya teknik afirmasi dan penguatan positif digunakan secara konsisten dalam sesi CBT untuk membantu klien mengatasi pola pikir negatif dan meningkatkan kepercayaan diri.   |
| Pewawancara | Apa manfaat yang psikolog/konselor lihat ketika klien diarahkan untuk fokus pada pengalaman positif meskipun mereka menghadapi <i>bullying</i> ?  |



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |  |
|-------------|--|
| Informan 3  | Manfaatnya ya sudah terlihat bahwa korban sudah mulai terbuka, ataupun dia lebih peracaya diri.  |
| Pewawancara | Dapatkah psikolog/konselor memberikan contoh bagaimana fokus pada hal positif telah membantu klien mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh pengalaman <i>bullying</i> ?   |
| Informan 3  | Contohnya tergantung pada usia klien, apakah klien masih anak-anak, remaja atau dewasa, seperti pada anak-anak dengan membuat jurnal harian yang mencatat momen-momen bahagia klien.   |
| Pewawancara | Apa tantangan terbesar yang psikolog/konselor hadapi dalam membantu klien beralih dari fokus pada hal negatif ke hal positif?  |
| Informan 3  | Tantangannya pada diri klien sendiri yang masih belum terbuka, masih menunda-nunda bahkan sampai tidak melanjutkan sesi terapi.  |
| Pewawancara | Oke kak, untuk tahap berikutnya yaitu memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi, pertanyaanya apa strategi yang psikolog/konselor gunakan untuk memfasilitasi perubahan kognitif klien antar sesi terapi?                     |
| Informan 3  | Strateginya dengan cara Latihan jurnal, tugas rumah, dan teknik mindfulness.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mendorong klien untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari mereka?   |
| Informan 3  | Dengan menggunakan strategi tugas rumah, penyusunan rencana aksi dan role-playing sehingga psikolog dan konselor dapat mendorong klien untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari. |
| Pewawancara | Apa jenis tugas rumah yang biasanya psikolog/konselor berikan kepada klien untuk mendukung perubahan perilaku antar sesi?  |
| Informan 3  | Untuk mendukung klien dalam menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam sesi terapi ke dalam kehidupan sehari-hari..   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengevaluasi efektivitas tugas rumah yang diberikan kepada klien dalam konteks perubahan   |

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta UIN Suska Riau

|             |   |
|-------------|---|
|             | kognitif dan perilaku?  |
| Informan 3  | Biasanya dengan melihat tugas-tugas yang sudah diberikan, atau dengan alat ukur , dan juga dengan pencatatan kemajuan si klien.   |
| Pewawancara | Apa tantangan yang sering dihadapi klien dalam menerapkan perubahan kognitif dan perilaku di luar sesi terapi?  |
| Informan 3  | Tantangan dalam menerapkan perubahan kognitif dan perilaku di luar sesi terapi sangat beragam, mulai dari pola pikir yang sulit diubah, kecemasan, kurangnya dukungan sosial, hingga keterbatasan waktu dan sumber daya.                          |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor membantu klien mengatasi perasaan frustrasi atau kegagalan ketika mereka tidak melihat kemajuan antar sesi?   |
| Informan 3  | Nah caranya dengan melalui validasi perasaan, analisis penyebab ketidakberhasilan, menetapkan tujuan yang realistik, serta penerapan strategi coping, klien dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dan tetap termotivasi dalam proses terapi. |
| Pewawancara | Oke kak untuk tahapan akhir yaitu, evaluasi dan follow-up nah pertanyaan pertama, apa indikator utama yang psikolog/konselor gunakan untuk mengevaluasi kemajuan klien dalam mengatasi kecemasan akibat <i>bullying</i> ?                         |
| Informan 3  | Biasanya dengan memantau gejala kecemasan, rasa percaya diri, kemampuan menghadapi situasi, dan keterlibatan sosial,  |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor mengukur perubahan dalam pikiran dan perilaku klien setelah beberapa sesi terapi?   |
| Informan 3  | Dengan kuesionerr dan alat ukur, contohnya instrumen psikologis standar, seperti kuesioner atau skala penilaian, untuk mengukur gejala kecemasan, depresi, dan aspek psikologis lainnya.  |
| Pewawancara | Seberapa sering psikolog/konselor melakukan evaluasi formal terhadap kemajuan klien, dan apa bentuk evaluasi tersebut?  |
| Informan 3  | Sesering mungkin untuk melakukan evaluasi formal terhadap kemajuan klien dengan frekuensi yang bervariasi, tergantung pada kebutuhan klien dan konteks terapi. Bentuk evaluasi tersebut meliputi kuesioner, wawancara terstruktur, observasi,     |



UNIVERSITAS

## © Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

|             |   |
|-------------|---|
|             | refleksi, dan penggunaan catatan kemajuan.  |
| Pewawancara | Apa peran umpan balik dari klien dalam proses evaluasi dan penyesuaian rencana terapi?  |
| Informan 3  | Dengan mendapatkan perspektif klien, menilai efektivitas terapi, mengidentifikasi hambatan, dan meningkatkan keterlibatan, psikolog dan konselor dapat menciptakan rencana terapi yang lebih efektif dan responsif.   |
| Pewawancara | Bagaimana psikolog/konselor menangani situasi di mana klien tidak menunjukkan kemajuan yang diharapkan?   |
| Informan 3  | Dengan melakukan evaluasi ulang, berdiskusi secara terbuka, mengidentifikasi hambatan, dan mengajarkan keterampilan baru, psikolog dan konselor dapat membantu klien menemukan jalan baru menuju kemajuan dan kesejahteraan.  |
| Pewawancara | Bagaimana mengetahui bahwa sesi konseling ini berhasil dilakukan pada korban <i>bullying</i> ? Dan bagaimana perilaku/sikap yang timbul dari diri klien atas keberhasilan konseling ini?  |
| Informan 3  | Keberhasilan sesi konseling pada korban bullying dapat diukur melalui berbagai indikator, termasuk pengurangan gejala kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, dan keterlibatan sosial. Selain itu, perilaku dan sikap positif yang muncul setelah konseling mencerminkan kemajuan klien dalam mengatasi pengalaman bullying dan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. |



UIN SUSKA RIAU

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3 :

Surat Rekomendasi

**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Gedung Meriam Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 38004 Fax. (0761) 38117 PEKANBARU  
Email : dpmptsp@riau.go.id

---

**REKOMENDASI**  
Nomor : 503/DPMPTSP/NON.IZIN-RISET/B9986  
TENTANG  
PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

1.04.02.01

Kepala Dinas Peranaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-4603/U.n.04/F.JV/PP.00.9/11/2024 Tanggal 4 November 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| 1. Nama              | : | INDAH SUCI RAMADHANI  |
| 2. NIM / KTP         | : | 1204225277  |
| 3. Program Studi     | : | BIMBINGAN KONSELING ISLAM   |
| 4. Jenjang           | : | S1  |
| 5. Alamat            | : | PEKANBARU   |
| 6. Judul Penelitian  | : | IMPLEMENTASI COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA KORBAN BULLYING |
| 7. Lokasi Penelitian | : | BIRO PSIKOLOGI MIND AND PERSONALITY RIAU  |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait ditarapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 7 November 2024

Ditandatangani Secara Eletronik Melalui :  
Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DPMPTSP**  
DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU

**Tembusan :**  
**Disampaikan Kepada Yth :**  
1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru  
2. BIRO PSIKOLOGI MIND and PERSONALITY RIAU  
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru  
4. Yang Bersangkutan



UNIVERSITAS  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

© Hak cipta milik

Lampiran 4 :

## DOKUMENTASI WAWANCARA DAN OBSERVASI DI BIRO MND AND PERSONALITY RIAU



Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© H



Gambar 1. Foto bersama informan



City of Sultan Syarif Kasim Riau

UIN SUSKA RIAU



UNIVERSITAS  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

© H



Gambar 2. Observasi dan pengarahan dari informan bisa psikolog



Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 3. Wawancara mengenai pendekatan *Cognitive Behavior therapy* dalam mengurangi kecemasan pada klien korban *bullying* sekaligus observasi bersama informan.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

## © Hak



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Indah Suci Ramadhani, lahir pada tanggal 20 Desember 2000 di Pasar Cerenti, kecamatan Cerenti, Kabupaten Kuantan Singingi, Provinsi Riau. Penulis merupakan anak kedua dari 4 bersaudara, anak dari pasangan bapak “Syaiful Jauhari” dan ibu “Nurrahma Yenti”. Penulis pertama kali menempuh pendidikan di SDN 001 Koto Peraku dan lulus pada tahun 2013, kemudian melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Cerenti 2016, kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Cerenti dan lulus pada tahun 2019. Kemudian di tahun 2020 penulis melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Dengan mengambil Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Penulis juga telah melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Kampung Baru, Kecamatan Cerenti, Kabupaten Kuantan Singingi selama 2 bulan. Kemudian penulis telah melaksanakan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Lembaga Perlindungan Anak (LPAI) Provinsi Riau selama 2 bulan. Sampai pada akhir berkat Rihdo Allah SWT dan do'a orang tua tersayang dan usaha, Alhamdulillah penulis dinyatakan LULUS pada hari Selasa, 14 Januari 2025 dalam sidang Munaqasyah dengan tugas akhir yang berjudul “Implementasi Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Korban Bullying di Biro Psikologi Mind and Personality Riau”.