

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KORBAN
BULLYING DI SMA MUHAMMADIYAH PANGKALPINANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh:

TIARA AFELIYANTI

2115018

Fakultas Tarbiyah

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

TAHUN 2025



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-059/BKPI/5.5/PP.00.9/09/2025

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Tiara Afeliyanti
NIM : 2115018

Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Kinseling Realitas Untuk
Mengurangi Kecemasan Peserta didik Korban *Bullying*
Di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang

Hasil cek plagiasi sebesar 25%, dan dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal
plagiasi 25% pada skripsi yang disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 03 September 2025
Ka.Program Studi BKPI



Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Afeliyanti

NIM : 2115018

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **"Efektivitas Layanan Konseling Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang."** adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi.

Bangka, 29 Agustus 2025

Yang menyatakan



Tiara Afeliyanti

NIM: 2115018



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling KM. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-mail humas@iainsasbabel.ac.id

Website: www.iainsasbabel.ac.id, www.tarbiyah.iainsas-babel.ac.id

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Tiara Afeliyanti

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Tiara Afeliyanti
NIM : 2115018
Prodi : BKPI
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si
NIP. 197505112006041001

Bangka, 2025
Pembimbing II


Komariah, S.Psi, M.Pd
NIP. 199105212020122026



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAikh ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jalan Haji Petaling KM 13 Kec. Mendu Barat Kab. Bangka Prov.Kep. Bangka Belitung BANGKA 33173
E-mail: humas@iainasstabel.ac.id Website: www.iainasstabel.ac.id

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Tiara Afellyanti

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka Belitung

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Tiara Afellyanti
NIM : 2115018
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Korban Bullying di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini dibuat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Penguji I

Bangka, 6-10-2025
Penguji II

Diah Murtikasari, M.S.I
NIP. 199005292019032008

Nurul Fadhil Ibro'i, M.Pd
NIP. 199002212023212036



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 352.B9/FT/PP.00.9/10/2025

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Realitas Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tiara Afeliyanti
NIM : 2115018
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 11 September 2025 dengan nilai A (87.04), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Muhammad Ikhwan Ghazali, M.Si
NIP. 19750511 200604 1 001

Penguji I,

Diah Meitikasari, M.Si
NIP. 19900529 201903 2 008

Ketua Panitia

Ihda Husnayaini, M.Pd
NIP. 19741215 200912 2 002

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji II,

Nurulhaqin Isro'i, M.Pd
NIPPPK. 19900221 202321 2 036

Bangka, 07 Oktober 2025
Dekan Fakultas Tarbiyah,

Dr. Hj. Soleha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah:5-8)

*“perang telah usai, aku bisa pulang kubaringkan panah dan berteriak menang
Dan kubisikan, asal kau tahu bagaimana rasanya bahagia sepenuhnya sampai ku
merasa lega, kau merasa lega”*

(Nadin Amizah, Musisi dan Penyanyi Indonesia)

*“Bullying bukanlah tentang kelemahan korban, melainkan tentang ketidakamanan
diri pelaku”*

(Sharon Salzberg, Penulis dan Aktivis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan hati dan kesabaran yang luar biasa. Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tersayang, cinta pertama dan panutanku Ayahanda Alian dan pintu surgaku Ibunda Tini yang paling istimewa. Terima kasih penulis ucapkan segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun Ayah dan Mak tidak merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritas pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah di lalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat ayah dan mamak lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan satu-satunya ini menyandang gelar sarjana seperti yang di harapkan. Terima kasih telah diberikan pundak dan kaki yang tangguh, besar harapan penulis semoga ayah dan mak sehat selalu, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa depan.
2. Saudara laki-laki saya Abang Alandy, Adek Iqbal dan Adik Irsyam yang selalu senantiasa membuat saya pusing disetiap kali di rumah tetapi itu bagian dari kerinduan saya.
3. Almamater tercinta, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung yang menjadi tempat saya menempuh pendidikan tinggi dan mendapatkan banyak ilmu pengetahuan serta pengalaman yang berharga.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING REALITAS UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PESERTA DIDIK KORBAN *BULLYING*
DI SMA MUHAMMADIYAH PANGKALPINANG**

Tiara Afeliyanti

Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, tegang dan takut berlebihan yang dialami oleh peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik dan non akademik. di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang, ditemukan beberapa peserta didik korban *bullying* yang mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling realitas untuk mengurangi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang. Masalah kecemasan yang dialami peserta didik korban *bullying* berpengaruh terhadap aspek kognitif, behavioral, maupun fisik mereka sehingga diperlukan layanan konseling yang tepat.

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan *desain one grup pre-test – post-test*. Populasi penelitian adalah peserta didik yang mengalami kecemasan korban *bullying*, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala kecemasan yang mencakup tiga aspek yaitu, aspek *kognitif*, aspek *behavioral*, dan aspek fisik. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan konseling realitas, kemudian dianalisis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) untuk mengetahui efektivitas layanan terhadap penurunan kecemasan peserta didik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah diberikan layanan konseling realitas. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang memperoleh nilai signifikansi 0,001 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa konseling realitas efektif dalam membantu peserta didik mengontrol pikiran negatif, mengurangi ketegangan fisik dan memperbaiki perilaku negatif. Dengan demikian, layanan konseling realitas terbukti efektif digunakan sebagai strategi intervensi untuk mengurangi kecemasan peserta didik korban *bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.

Kata kunci: *Konseling Realitas, Kecemasan, Korban Bullying, Teknik WDEP*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur akan ke hadirat Allah SWT., yang maha segalanya, karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya lah skripsi ini bisa terselesaikan. Demikian pula sholawat serta salam teruntuk junjungan besar Nabi Muhammad Saw., beserta para sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentanglah cahaya kebenaran, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga cahaya yang terpancar tidak akan pernah redup diterpa perkembangan zaman.

Skripsi ini berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Realitas untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Korban *Bullying* di SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.” Peneliti menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan M.S.I, selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
2. Ibu Dr. Hj. Soleha, M.A., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd., selaku Ketua Program Studi BKPI serta Penasihat Akademik.
4. Seluruh Bapak dan Ibu dosen IAIN SAS Bangka Belitung, khususnya dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

5. Bapak Muhammad Ikhsan Ghozali, M.Si., selaku dosen Pembimbing I dan Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd., selaku Pembimbing II
6. Seluruh guru dan pegawai staf SMA Muhammadiyah Pangkalpinang yang selalu menerima dan memudahkan akses untuk berbagai data yang penulis perlukan.
7. Kepada keluarga besarku, Nenek Nursiah dan Wo Masiah yang berperan penting dalam pemenuhan finansialku dan selalu menanyakan kabarku. Terima kasih juga kepada Bibi Yunia Susanti dan Om Andi yang telah memberikan tempat perlindungan yang nyaman selama perkuliahan, sehingga peneliti tidak terlalu memikirkan uang kos.
8. Sahabat seperjuanganku, Velencia Sestia, Fanny Rahmasari, Yarni Safitri, dan teman-teman kos yang selalu membersamai serta membantu kerumitan dalam menyusun skripsi penulis. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang selalu memberikan motivasi arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya akan dirinya sendiri dan sempat hilang arah sehingga saat penulis dapat menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu supaya dapat wisuda bersama-sama. Semoga Allah membalas segala kebaikan.
9. Sahabat tercintaku, Suci Awaliya, terima kasih dukungannya dari awal perkuliahan sampai sekarang. Suka duka yang kita lalui bersama Pertempuran yang luar biasa dalam perkuliahan menjadi sedikit ringan setelah kita bersama.

10. Willy Hermawan, yang telah kebersamai perjalanan ini serta menjadi penyemangat setelah keluarga dan selalu ada suka dan duka. Terima kasih atas kontribusi dalam perjalanan penulisan skripsi ini, baik tenaga, waktu dan finansial untuk penulis. Terima kasih setelah bertemu dengamu, penulis yang dulu selalu bekerja sebelum bimbingan sekarang penulis tidak perlu bekerja dulu sebelum bimbingan. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan kembali kepadamu berlipat ganda.
11. *The last*, terima kasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu diriku sendiri, Tiara Afeliyanti, nama cantik yang diberikan oleh seorang malaikat lewat mimpi Ibunda tercinta setelah lahir di bumi ini. Terima kasih telah berusaha begitu kerasnya selama perkuliahan sambil bekerja demi belajar. Sedari kecil aku dibesarkan di keluarga sederhana. Orang tuaku tidak mewariskan harta, tetapi orang tuaku mewariskan ketangguhan, kemandirian, dan diajari untuk merasa cukup, diajari untuk kuat dan tidak mengeluh sehingga membuatku mampu bertahan hingga hari ini. Terima kasih karena selalu menyakinkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan sampai selesai, berbahagialah selalu dengan dirimu, Tiara Afeliyanti. Perang kesatu telah usai ditaklukan masih banyak perang yang menanti. Diucapkan selamat kepadamu cucu pertama perempuan dan menjadi Sarjana pertama di keluarga besar.

Demikianlah skripsi ini adanya, tidak terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, harapan besar peneliti skripsi ini bisa terus bermanfaat. Maka saran dan kritik yang membangun peneliti harapkan demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini.

Bangka, 01 September 2025



Tiara Afeliyanti

2115018

DAFTAR ISI

SURAT KETERANGAN PLAGIASI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9.
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Kecemasan.....	15
1. Pengertian Kecemasan	15
2. Aspek-aspek Kecemasan Peserta Didik Korban <i>Bullying</i>	17
B. <i>Bullying</i>	20
1. Pengertian <i>bullying</i>	20
2. Jenis-jenis <i>bullying</i>	22
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku <i>bullying</i>	23
4. Dampak <i>bullying</i>	24
C. Layanan Konseling Realitas.....	25

1. Pengertian konseling realitas.....	25
2. Tujuan layanan konseling realitas	29
3. Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling realitas	30
D. Sistematika Pembahasan	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Metode dan Pendekatan	33
B. Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
1) Kecemasan Korban Bullying	36
2) Layanan Konseling Realitas	37
D. Desain Eksperimen.....	38
E. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel.....	40
F. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
1. Waktu Penelitian.....	41
2. Tempat Penelitian	42
G. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Kuesioner	42
2. Dokumentasi.....	43
H. Instrumen.....	43
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas	47
I. Teknik Analisis Data	48
1. Uji Deskriptif.....	48
2. Uji Prasyarat.....	51
3. Uji Hipotesis.....	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
B. Hasil dan Pembahasan.....	56

1. Data <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	56
2. Statistik Deskriptif.....	57
3. Uji Prasyarat	57
4. Uji Hipotesis.....	58
D. Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
DAFTAR LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jumlah Peserta Didik SMA Muhammadiyah Pangkalpinang	40
Tabel III.2 Waktu Penelitian.....	42
Tabel III.3 Kisi-kisi Instrumen.....	44
Tabel III.4 Skala Penilaian Kuesioner Kecemasan Peserta Didik.....	45
Tabel III.5 Uji Coba Instrumen	48
Tabel IV.1 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	58
Tabel IV.2 Hasil Uji Statistik Deskriptif	59
Tabel IV.3 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel IV.4 Hasil Uji Homogenitas	60
Table IV.5 Hasil Uji Linearitas.....	61
Table IV.6 Hasil Uji Hipotesis.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar II. 1 Kerangka Berfikir	35
Gambar III. 1 Desain Eksperimen <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	39
Gambar III. 2 Uji Reliabilitas	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing Skripsi	71
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	76
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	77
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	78
Lampiran 5 Instrumen Kuesioner	95
Lampiran 6. Tabulasi Pre-test dan Post-test	98
Lampiran 7. Tabulasi Uji Coba Instrumen.....	100
Lampiran 8. Profil SMA Muhammadiyah Pangkalpinang.....	104
Lampiran 9. Buku Catatan Pemanggilan Siswa.....	106
Lampiran 10. Dokumentasi Sesi Konseling.....	107
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	109