

**KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SISWA KORBAN *BULLYING***

Skripsi



Oleh: Tri Sabrina Aisyah Putri

201910230311013

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

TAHUN 2024

KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA KORBAN *BULLYING*

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



TRI SABRINA AISYAH PUTRI
NIM : 201910230311013

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

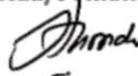
TRI SABRINA AISYAH PUTRI

Nim : 201910230311013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 19 Juni 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Sofa Amalia, S.Psi.,M.Si

Anggota I



Dr. Zainul Anwar.,M.Psi

Anggota II

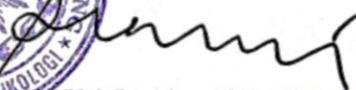


Putri Saraswati, S.Psi.,M.Psi



Mengesahkan

Dekan,



Dr. Siti Suminarti Fasikhah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : Tri Sabria Aisyah Putri
NIM : 201910230311013
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:
"Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Koran
Bullying"

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi.

Malang, 15 Februari
2024

Yang menyatakan



Tri Sabria Aisyah P

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan pada kehadiran ALLAH S.W.T yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Korban *Bullying*” sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, arahan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Rr. Siti Suminarti Fasikhah., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Putri Saraswati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Retno Firdiyanti, M.Psi., selaku Dosen Wali yang telah mendukung dan memberikan arahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner dalam penelitian ini sehingga skripsi ini dapat selesai.
6. Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sampai akhir.
7. Kepada manusia spesial yang sampai saat ini membersamai saya.
8. Sahabat-sahabat terdekat penulis, Zahra, Juned, Iik, dan Aula yang telah memberikan dorongan dan semangat, serta membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tidak ada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga adanya kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis. Meskipun demikian, penulis berharap agar penelitian ini bisa bermanfaat bagi para pembacanya.

Malang, 7 Mei 2024

Penulis, Tri Sabrina AP

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<i>Psychological well-being</i>	5
Konseling Kelompok.....	6
Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i>	10
Kerangka Berpikir	11
Hipotesis Penelitian.....	12
METODE PENELITIAN.....	13
Rancangan Penelitian	13
Subjek Penelitian.....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	14
Prosedur dan Analisa Data Penelitian	15
HASIL PENELITIAN	17
DISKUSI.....	19
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	22
REFERENSI	23
LAMPIRAN.....	25

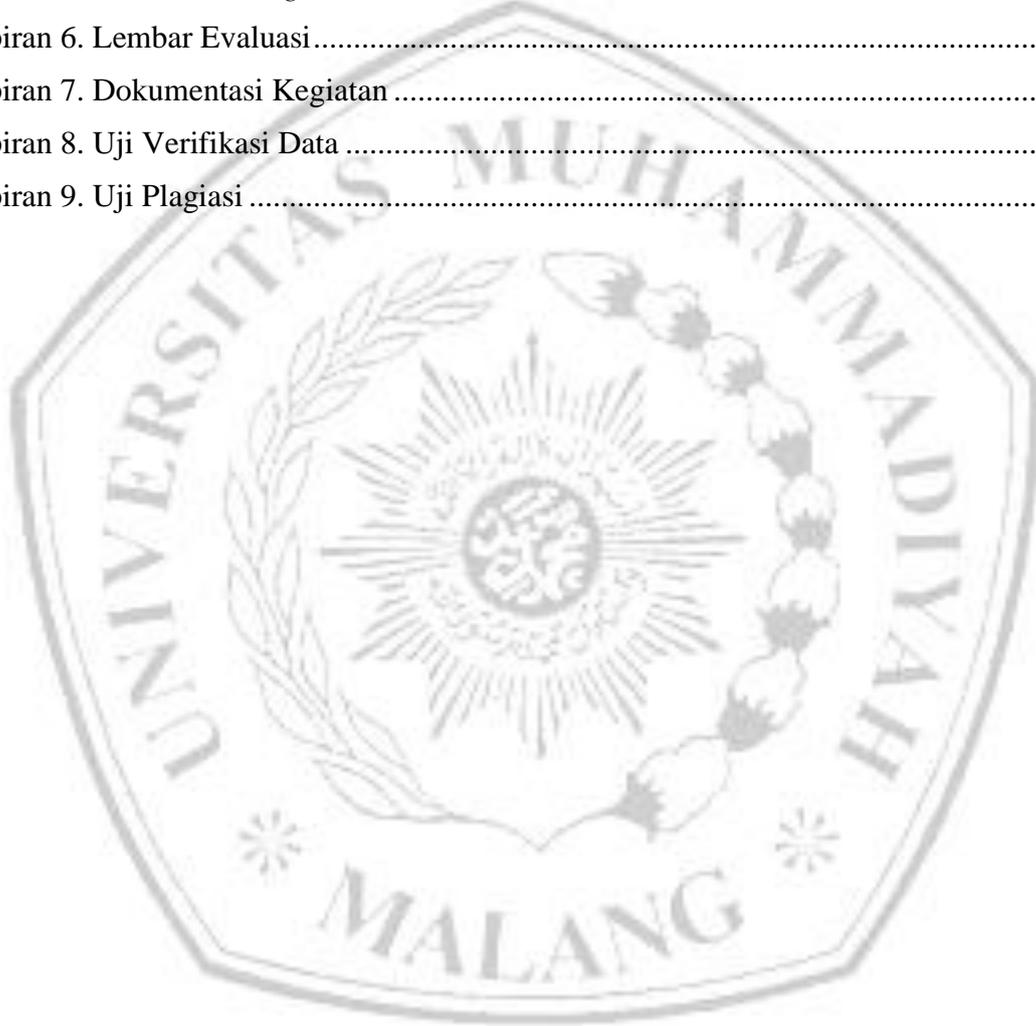
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skema Penelitian.....	13
Tabel 2. Kelompok Eksperimen.....	14
Tabel 3. Kelompok Kontrol	14
Tabel 4. Data Demografis Subjek Penelitian	14
Tabel 5. Deskriptif Statistik Pre-test	17
Tabel 6. Deskriptif Statistik Post-test.....	17
Tabel 7. Kategorisasi Kelompok Eksperimen.....	17
Tabel 8. Kategorisasi Kelompok Kontrol.....	17
Tabel 9. Uji Mann Whitney U Test.....	18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Modul	26
Lampiran 2. Data <i>Coding</i> Penelitian.....	82
Lampiran 3. Data Kasar Penelitian	83
Lampiran 4. <i>Inform Consent</i>	85
Lampiran 5. <i>Form Screening</i>	95
Lampiran 6. Lembar Evaluasi.....	105
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	110
Lampiran 8. Uji Verifikasi Data	115
Lampiran 9. Uji Plagiasi	116



KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA SISWA KORBAN *BULLYING*

Tri Sabrina Aisyah Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
krisadenodemana@webmail.umm.ac.id

Abstrak. *Bullying* masih menjadi masalah yang banyak ditemui terutama dalam dunia pendidikan. *Bullying* memiliki dampak negatif bagi korbannya, salah satunya adalah rendahnya *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Dengan memberikan konseling kelompok diharapkan dapat meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying* pada tingkat MTs sederajat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen *pre-test-post-test control group design*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala Ryff 42 item. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan subjek berjumlah 10 orang dibagi menjadi kelompok eksperimen sebanyak 5 orang dan kelompok kontrol 5 orang. Subjek adalah siswa dan siswi korban *bullying* yang telah dipilih oleh pihak sekolah. Analisis data yang menggunakan adalah uji Mann Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying* (Sig 0.028<0.05).

Kata kunci: konseling kelompok, *psychological well-being*, *bullying*

Abstract. *Bullying* is still a problem that is widely encountered, especially in the world of education. *Bullying* has a negative impact on its victims, one of which is the low *psychological well-being* of students who are victims of *bullying*. By providing group counseling, it is hoped that it can improve the *psychological well-being* of students who are victims of *bullying*. This study aims to see the effectiveness of group counseling in improving the *psychological well-being* of *bullying* victim students at the equivalent MTs level. The research method used is a quantitative method with a quasi-experimental *pre-test-post-test control group design*. The measuring instrument used is a 42-item Ryff scale. The sampling technique uses *purposive sampling* with 10 subjects. Data analysis using the Mann Whitney U Test. The results showed that group counseling was effective for improving the *psychological well-being* of *bullying* victim students (Sig 0.028<0.05).

Keywords: group counseling, *psychological well-being*, *bullying*

Sekolah merupakan tempat yang sangat dekat dengan anak. Anak banyak menghabiskan waktunya di sekolah untuk menimba ilmu dan bersosialisasi dengan lingkungannya. Hal ini menjadi kewajiban setiap anak dalam perkembangannya. Dalam proses belajarnya di

sekolah anak melakukan banyak interaksi dengan pendidik, teman sebaya, serta lingkungan sekolah. Suasana yang nyaman serta kesejahteraan anak sangat mempengaruhi proses belajar anak. Adanya atmosfer belajar yang baik dan nyaman menjadi faktor penting anak betah dan dapat menimba ilmu dengan baik di sekolah. Namun belakangan ini banyak kasus yang menjadi catatan merah dalam dunia pendidikan, salah satunya adalah kasus kekerasan yang dilakukan oleh pihak internal sekolah (pendidik kepada siswa maupun siswa kepada siswa lainnya). Hal ini merupakan wujud tindakan *bullying* atau perundungan yang terjadi di sekolah.

Bullying menjadi masalah yang umum terjadi di sekolah. Berdasarkan data yang didapat dari KPAI 2022, saat ini *bullying* menempati peringkat teratas pengaduan yang dilakukan masyarakat, sekitar 25% dari total pengaduan dalam pendidikan sebanyak 1.480 kasus (Bramantha et al., 2023) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa kasus kekerasan dan *bullying* di sekolah mengalami peningkatan dari 2015 dengan jumlah 3.820 kasus menjadi 5.066 kasus di tahun 2021. Kasus pelanggaran anak di bidang pendidikan pada tahun 2021 478 kasus, dan anak yang menjadi pelaku *bullying* di sekolah meningkat drastis menjadi 39% di tahun 2022. Hal ini menjadi salah satu permasalahan serius di dunia Pendidikan.

Bullying bisa saja terjadi dengan sangat sederhana, sehingga tidak disadari oleh pelakunya. Salah satu bentuk *bullying* sederhana yang sering dilakukan adalah memanggil seseorang dengan nama yang bukan nama sebenarnya seperti si China, si bogel, pendek, gendut, dan lain sebagainya. Hal ini sering diartikan sebagai bercandaan diantara anak-anak. Bagi masyarakat, orang tua, teman sebaya, bahkan warga sekolah yang awam dengan *bullying* acap kali mengabaikan dan menganggap remeh tindakan *bullying* yang terjadi di sekitar mereka. Menurut SEJIWA dalam Khoirunnisa (2015), *Bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok.

Kurangnya pengawasan dari orang tua, masyarakat dan pendidik menjadi salah satu faktor banyaknya kasus *bullying* yang terjadi pada remaja di lingkungan sekolah. Ketidakberdayaan korban untuk melaporkan kejadian *bullying* karena mendapat ancaman menjadikan hal ini semakin menjadi-jadi. Oleh sebab itu, tidak jarang siswa korban *bullying* yang mengalami penurunan semangat atau bahkan *phobia* pada sekolah.

Bullying memberikan banyak dampak bagi korbannya, salah satunya adalah rendahnya *psychological well-being* korban *bullying*. Menurut Prabowo, (2017) *Psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. *psychological well-being* memiliki beberapa dimensi, menurut Ryff (1989) ada enam dimensi, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Pada berbagai penelitian *bullying* terbukti dapat memberikan pengaruh negatif bagi *psychological well-being* korbannya. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Bermejo et al., (2022) mengungkapkan bahwa *psychological well-being* korban *bullying*

lebih rendah dibandingkan dengan pelaku bullying, terutama pada jenis kelamin Wanita. Dimana para korban memiliki harga diri yang lebih rendah daripada pelaku bullying, selain itu para korban juga memiliki tujuan hidup dan optimisme yang lebih rendah dibandingkan dengan pelaku *bullying* atau pun teman sebaya yang tidak menjadi korban *bullying*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cosma et al., (2017) mengungkapkan bahwa korban *bullying* cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang bukan korban *bullying*. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat kebahagiaan, kepercayaan diri yang lebih rendah dari teman yang tidak mengalami *bullying*. Hal ini menjelaskan bahwa benar *bullying* memberikan dampak yang signifikan bagi *psychological well-being*. Dengan banyaknya fakta dari hasil penelitian yang telah dilakukan menjadi validasi bagi kondisi ini.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa *bullying* memberikan dampak negatif bagi korbannya. Beberapa dampak yang dirasakan oleh korban *bullying* adalah ketakutan atau kekhawatiran untuk bersosialisasi dengan orang lain atau lingkungannya, mereka juga sering kali tidak mampu untuk melakukan penguasaan terhadap lingkungan mereka, sehingga sering kali mereka terjebak pada keadaan yang tidak mereka inginkan. Selain itu korban *bullying* umumnya memiliki tujuan hidup yang rendah dan cenderung tidak memiliki penerimaan diri yang baik. Mereka sering kali menyalahkan diri mereka sendiri atas perilaku *bullying* yang mereka terima. Dampak-dampak tersebut termasuk dalam aspek *psychological well-being*, yang artinya *bullying* berdampak pada penurunan *psychological well-being* bagi korbannya.

Psychological well-being yang rendah dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu, seperti peningkatan risiko gangguan Kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dampak ini akan menimbulkan tidak maksimalnya individu dalam hubungan interpersonal, kinerja akademik, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh sebab itu, *psychological well-being* menjadi hal yang penting bagi siswa, khususnya siswa korban *bullying* agar dapat menjalani sekolah dengan lebih maksimal dan bahagia. *Psychological well-being* yang tinggi akan meningkatkan Kesehatan mental, kebahagiaan, produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup seseorang tanpa terkecuali.

Konseling kelompok menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Menurut Corey, (2016) Konseling kelompok adalah suatu bentuk Konseling dimana beberapa individu dengan masalah yang serupa atau berhubungan bertemu bersama dengan seorang konselor untuk mencari solusi dan dukungan melalui interaksi dan diskusi kelompok. Dengan begitu mereka bisa saling berbagi dan memotivasi satu dan lainnya, sehingga dapat mengurangi kecemasan, stres, memberikan dukungan, mengurangi rasa kesepian, mencari solusi bersama dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Hal ini menjadi penting dalam meningkatkan *psychological well-being*.

Menurut Berg et al., (2017) menjelaskan secara rinci terkait rasional kelompok sebagai salah satu prosedur Konseling sebagai berikut kelompok dapat menjadi lingkungan pencegah karena Konseling kelompok dapat memenuhi kebutuhan individu, sehingga

mereka cenderung berkembang karena rangsangan oleh penerimaan yang lebih baik dari kelompoknya. Kelompok juga dapat menjadi sarana untuk menemukan diri karena melalui kontak kelompok akan membawa individu pada kesadaran diri bahwa ada sudut pandang yang berbeda dengan dirinya mengenai dirinya sendiri, dengan begitu memungkinkan individu untuk menemukan dirinya. Kelompok juga berperan dalam menemukan hal lain seperti fakta bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah tersebut. Kelompok juga menjadi sarana untuk mendefinisikan Kembali tentang diri, karena melalui proses Konseling kelompok, anggota menemukan makna memberi dan menerima dukungan emosional dan pemahaman dalam beragam perbedaan.

Selain itu, kelompok menjadi sarana untuk mengembangkan kesadaran interpersonal, dalam proses Konseling kelompok perasaan dan sikap tentang diri dan orang lain mendesak individu memahami dan meningkatkan keterampilan sosial dan interpersonal. Kelompok juga dapat memberikan pengalaman hubungan bermakna dan menjadi terapi bagi individu yang berada di dalamnya, karena dalam kelompok memberikan dinamika umpan balik dimana anggota kelompok belajar yang berbeda dan bereaksi terhadap mereka dengan cara yang berbeda. Rasionalisasi ini dapat menjadi pertimbangan untuk menjadikan kelompok sebagai metode Konseling yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Paramitha, (2019) menunjukkan hasil dimana Konseling kelompok memberikan perubahan bagi *psychological well-being* remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pangkal Pinang. Dimana ada peningkatan di beberapa aspek seperti aspek penerimaan diri, kemandirian dan tujuan hidup yang jelas. Akan tetapi secara menyeluruh Konseling kelompok belum bisa memberikan perubahan yang signifikan. Hal ini diakibatkan oleh faktor kurangnya kedekatan konselor dengan konseli, sehingga konseli belum terlalu terbuka dengan konselor.

Peningkatan *psychological well-being* siswa penting untuk kita lakukan, salah satunya dengan Konseling kelompok yang sangat mungkin untuk dilakukan oleh guru di sekolah. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam meningkatkan *psychological well-being* dengan pertimbangan kondisi siswa yang bersangkutan. Penelitian ini juga dapat menunjukkan keefektifitasan dari Konseling kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa korban bullying, sehingga dapat menjadi solusi di masa yang akan datang.

Psychological well-being merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu khususnya siswa korban *bullying*. *Psychological well-being* yang tinggi akan membantu mereka untuk pulih dari keterpurukan, hal ini akan sangat membantu dalam proses belajar dan perkembangan siswa. Sehingga siswa korban *bullying* dapat menjalani kehidupan sekolah dan bermasyarakat seperti seharusnya dengan rasa bahagia,

Berdasarkan pemaparan di atas, *bullying* memiliki dampak yang signifikan bagi *psychological well-being* siswa, hal ini menjadi dasar peneliti untuk mencari tahu efektivitas Konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa *bullying*?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Manfaat penelitian ini adalah mengetahui efektivitas Konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*.

Psychological well-being

Menurut Aspinwall dalam Ramadhani et al., (2016) *psychological well-being* menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan positif dan baik. Selain itu, menurut Schultz dalam Ramadhani et al., (2016) *psychological well-being* merupakan fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Snyder mengungkapkan bahwa *psychological well-being* bukan hanya ketiadaan penderitaan, melainkan *psychological well-being* meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, serta hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain (Ramadhani et al., 2016). *Psychological well-being* merupakan suatu keadaan dimana individu dapat menerima keadaan dirinya, dapat membangun dan membentuk hubungan positif dengan orang lain, dapat mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian atau otonomi, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan bakat serta kemampuan pribadi untuk pertumbuhan diri (Setiawan et al., 2014). Kemampuan ini dapat berkembang dan ditingkatkan melalui pemfokusan diri kepada mengaktualisasikan potensi diri sehingga berfungsi positif secara maksimal dalam mencapai kebahagiaan. Sejalan dengan pendapat Akhtar dalam Prabowo, (2016) dimana *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Dari berbagai paparan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu dengan *psychological well-being* yang baik memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan potensi diri sebaik mungkin.

Menurut Setiawan et al., (2014) konsep *psychological well-being* yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Menurut Ramadhani et al., (2016) Ryff mendefinisikan Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu. Menggambarkan terkait evaluasi diri yang positif, kemampuan menerima diri apa adanya, kemampuan mengakui segala aspek diri sendiri. Dimensi kedua yaitu hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu Kemampuan menjalin hubungan antar individu yang hangat dan saling percaya, memiliki rasa kasih sayang dan empati dalam dirinya.

Ketiga, otonomi adalah Kemampuan untuk menentukan nasib atau arah tujuan diri sendiri, mandiri, dan dapat mengatur perilaku sendiri. Dapat berupa independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan mengatur pelakunya dari dalam. Keempat, penguasaan lingkungan, yaitu meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Bertitik berat pada perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas di lingkungan, juga kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.

Kelima, dimensi tujuan hidup meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa ada

tujuan dan makna dalam hidup individu tersebut. Dimensi terakhir adalah pertumbuhan pribadi, dimensi ini berkaitan dengan kemauan diri mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya guna tumbuh dan berkembang sebagai individu yang efektif meliputi kapasitas tubuh mengembangkan potensi serta pengetahuan.

Psychological well-being memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi. Menurut Ryff dalam Ramadhani et al., (2016) ada empat faktor, yang pertama adalah faktor demografis, yaitu usia, jenis kelamin status sosial, dan budaya. Kedua, faktor dukungan sosial yang dapat diartikan pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapat oleh individu dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja maupun organisasi sosial dan lingkungannya. Ketiga, faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, dimana evaluasi terhadap pengalaman tersebut akan memberikan pengaruh yang besar bagi *psychological well-being*. Keempat, *locus of control* (LOC) yang didefinisikan sebagai suatu ukuran terkait harapan umum seseorang mengenai pengendalian (*control*) terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan dampak terhadap *psychological well-being*.

Konseling Kelompok

Menurut Juntika Nurihsan dalam Kurnanto, (2014) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta kesempatan dan kemudahan untuk proses perkembangan dan pertumbuhan. Selain itu, Konseling kelompok merupakan proses kegiatan kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok dengan tujuan untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah serta solusi masalah yang tepat dan baik (Paramitha, 2019).

Gazda dalam Folastrri & Rangka, (2016) menjelaskan bahwa Konseling kelompok merupakan proses hubungan yang dinamis antar pribadi dalam kelompok, yang berpusat pada tingkah laku sadar dan menggunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima serta saling mendukung. Selain itu, menurut Dinkmeyer & Munro dalam Folastrri & Rangka, (2016) menyatakan bahwa Konseling kelompok merupakan proses dalam kelompok sebagai aspek diagnostic dan terapeutik.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok adalah proses Konseling dengan setting kelompok yang dinamis, membahas masalah individu untuk ditemukan jalan keluar dari masalah yang dialami secara bersama-sama atau memfasilitasi perkembangan individu.

Konseling kelompok apabila diperhatikan dari pengertiannya memiliki beberapa fungsi, menurut Folastrri & Rangka, (2016) Konseling kelompok memiliki dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta fungsi preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Hal ini sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan dalam (Folastrri & Rangka, 2016) yang mengatakan bahwa Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Konseling kelompok pada pelaksanaannya memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, menurut Paramitha, (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, diantaranya adalah (a) membina harapan, adanya harapan dapat membantu tumbuhnya rasa optimis dalam diri; (b) universalitas, anggota kelompok memiliki masalah yang sama dan tiap anggota harus menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah; (c) pemberian informasi, meliputi pengalaman anggota, bantuan *problem solving* yang ditawarkan konselor; (d) altruisme, yaitu *take and give* atau proses saling menerima dan memberi; (e) pengulangan korektif keluarga primer, hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan emosional antar anggota kelompok dan konselor; (f) pengembangan Teknik sosialisasi, setiap anggota akan belajar cara berkomunikasi dengan efektif hal ini akan membantu anggota dalam memahami orang lain; (g) peniruan tingkah laku, anggota kelompok mendapatkan *figure* atau sosok yang positif yang dapat ditiru, (h) belajar menjalin hubungan interpersonal; (i) kohesivitas kelompok, adanya rasa diterima dalam kelompok; (j) katarsis, mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif; (k) faktor-faktor eksistensial, meliputi hal yang harus dicapai dalam kehidupan.

konseling kelompok sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling, di dalam pelaksanaannya memiliki tahapan-tahapan kegiatan. Terdapat beragam pendapat terkait tahapan kegiatan konseling kelompok. Menurut Kurnanto, (2014) tahapan yang banyak digunakan di Indonesia terbagi menjadi empat tahap yaitu, (a) tahap pembentukan kelompok; (b) tahap peralihan; (c) tahap kegiatan; dan (d) tahap penutupan.

Tahap pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang memiliki pengaruh besar dalam konseling kelompok, terutama untuk keberlangsungan konseling ditahap selanjutnya. Karena tahap ini memiliki pengaruh yang besar dalam proses konseling kelompok, maka harus ada persiapan yang dilakukan oleh konselor. Umumnya, kelompok yang sehat dan kohesif cenderung mengikuti alur perkembangan yang mirip dengan tahapan utama yang terdiri dari beberapa fase minor. Tidak semua anggota akan berada di tahap yang sama pada waktu yang sama, karena setiap fase mewakili penguasaan atas individu dan tugas perkembangan kelompok, dan tidak akan pernah berkembang berdasarkan seluruh urutan yang ada.

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan kelompok (pertama) dan tahap kegiatan (ketiga). Tujuan dari tahap peralihan adalah meniadakan anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saking tidak percaya untuk memasuki tahap selanjutnya. Semakin baiknya suasana kelompok dan kebersamaan, makin baik juga minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Dalam tahap ini berisi tentang penjelasan tentang kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh.

Tahap kegiatan, tahap ini bertujuan untuk membahas masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuannya. Dalam tahap ini, anggota belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal, dan kerja terapeutik. Tahap ini merupakan tahap inti, sehingga aspek-aspek yang menjadi isis dan pengiringnya cukup banyak. Tahap ini mendapat alokasi waktu yang paling besar dalam proses konseling kelompok. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya bagi kelompok. Namun,

keberlangsungan tahap ini sangat bergantung pada hasil tahap sebelumnya. Apabila tahap sebelumnya berjalan dengan baik, maka pada tahap ini juga akan dilalui dengan lancar dan lebih santai.

Tahap terakhir adalah tahapan penutup. Seperti layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah sebuah layanan terbatas, dimana harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak terlalu bergantung pada konselor. Selai itu tidak mungkin konselor dapat memberikan layanan secara terus menerus. Tahap penutupan adalah penilaian dan tindak lanjut, bagaimana kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, mengetahui hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, merencanakan kegiatan tindak lanjut, serta terjaganya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

Bullying

Menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat diartikan sebagai pengulangan perilaku negatif yang dapat berwujud secara fisik, verbal, maupun psikologis yang ditujukan secara langsung kepada korban dari waktu ke waktu. Perilaku negatif yang disengaja dan dilakukan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada orang lain. Sedangkan menurut SEJIWA dalam Khoirunnisa, (2015) *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok.

Bullying memiliki beberapa jenis, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) jenis perilaku *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu verbal, fisik, dan non-verbal atau psikologis. Selain itu, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu *bullying* langsung dan *bullying* tidak langsung. *Bullying* secara langsung yaitu *bullying* yang ditujukan secara langsung pada korban, baik secara fisik, verbal maupun non-verbal. Sedangkan *bullying* tidak langsung lebih sulit untuk dideteksi karena tidak ditujukan secara langsung kepada korban.

Bullying adalah perilaku negatif yang berwujud secara fisik, verbal, dan non-verbal atau psikologi yang ditujukan kepada korban yang lebih lemah, dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (melalui media) oleh sekelompok orang atau seseorang dengan tujuan untuk menyakiti korban. Seperti mengancam, menyebar rumor, meneror, menyerang fisik atau verbal, mengucilkan, mengasingkan dari kelompok dan masih banyak lagi. Adapun banyak korban *bullying* adalah anak usia sekolah dan banyak pendidik dan teman sebaya yang menganggap hal tersebut remeh dan hal yang wajar.

Menurut Coloroso dalam Samsudi & Muhid, (2020) terdapat tiga rantai penindasan yaitu penindasan, penonton yang tidak menghiraukan bahkan membantu atau sepakat, pihak yang dipandang lemah juga memandang dirinya lemah. Umumnya *bullying* dilakukan oleh seseorang atau kelompok yang memiliki *power* lebih dibandingkan dengan korban. Rasa tidak berdaya yang umumnya muncul pada korban *bullying* semakin menjadi-jadi sebab saksi di sekitar mereka memilih untuk tidak melakukan apa pun.

Menurut Coloroso dalam Samsudi & Muhid, (2020) siswa yang cenderung melakukan *bullying* memiliki ciri-ciri yaitu: (a) mendominasi anak, (b) ketika mempunyai keinginan

cenderung memanfaatkan anak lain, (c) terdapat tingkat kesulitan memperhatikan keadaan dari titik pandang anak yang lain. Sedangkan ciri-ciri siswa yang menjadi target *bullying* menurut Coloroso dalam Samsudi & Muhid, (2020) yaitu: (a) siswa baru, (b) siswa paling muda dan berpostur tubuh kecil di sekolah, (c) siswa dengan riwayat trauma memiliki rasa takut dan sering menghindari. Dari ciri di atas memperkuat bahwa umumnya *bullying* dilakukan oleh seseorang atau sekelompok yang lebih dominan atau memiliki *power* yang lebih dari target *bullying*.

Ada beberapa faktor yang menjadi faktor utama anak yang pernah melakukan *bullying* yaitu: (a) anak yang mendapat pendidikan otoriter dari orang tuanya, (b) sekolah yang rentan pengawasan guru mendominasi perilaku *bullying*, (c) interaksi sosial lingkungan yang mewajarkan perilaku *bullying* yang semakin lama akan menjadi pelaku *bullying*, (d) pengaruh yang diberikan teman sebaya saat proses pembentukan jati dirinya, (e) tayangan media yang mempertontonkan perilaku *bullying*, sehingga mengakibatkan perilaku atau adegan *bullying* tersebut ditiru oleh anak. terlepas dari kelima faktor di atas kepribadian dan budaya juga mempengaruhi anak melakukan Tindakan *bullying*.

Hal ini juga serupa dengan pendapat Olweus dalam Samsudi & Muhid, (2020) yang mengungkapkan penyebab *bullying* yaitu: (a) masalah keluarga yang membawa pengaruh kepada anak. Anak yang mengalami *bullying* oleh keluarganya memiliki potensi yang lebih tinggi untuk menjadi seorang pelaku *bullying*. (b) Kebiasaan atau kebudayaan di sekolah. Sekolah dan jajaran pendidik yang membiarkan perilaku *bullying* menjadikan potensi *bullying* meningkat. (c) teman sebaya yang terlibat ataupun tidak, ketika terdapat pendukung dari perilaku *bullying* akan meningkatkan potensi anak akan bergabung pada kelompok yang melakukan *bullying*. (d) pengaruh media sosial yang menampilkan adegan *bullying*

Bullying tentunya memiliki dampak bagi korbannya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo mengenai *bullying* dan dampaknya bagi masa depan anak menunjukkan bahwa dampak negatif jangka pendek dari anak yang menjadi korban *bullying* ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi atau diasingkan dari lingkungan, perasaan memiliki harga diri yang lemah dan menarik diri dari lingkungan. Sedangkan dampak negatif jangka Panjang dapat mengakibatkan korban menderita masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologi yang bersifat seperti depresi atau stres yang dapat berakhir dengan bunuh diri (Pambudhi & Meiyuntariningsih, 2015). Menurut Goodwin (2009) dalam Fatimatuzzahro et al., (2018) anak yang menjadi korban *bullying* memiliki perasaan bahwa dia tidak berharga sehingga cenderung akan selalu menyalahkan dirinya sendiri.

Faktor yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being* adalah *bullying*. Saat siswa memiliki *psychological well-being* yang rendah mereka akan memiliki kesulitan dan hambatan untuk melakukan tugas perkembangannya, baik secara penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian dan lain sebagainya. Hal ini akan berdampak pada kebahagiaan siswa dalam menjalani hari. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* salah satunya adalah Konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan pada anggotanya untuk berkembang dan berdiskusi sesama anggota kelompok, dengan begitu mereka tidak merasa sendiri dan mudah dalam menemukan solusi bagi masalah yang dihadapinya.

Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being yang rendah akan memberikan dampak yang bagi kehidupan sehari-hari, khususnya bagi pertumbuhan anak dan kehidupan anak di sekolah. Salah satu dampaknya adalah tidak bahagianya anak dalam menjalani sekolahnya, hal ini akan menjadi hambatan bagi anak untuk menjalani proses belajarnya. Oleh karena itu, *psychological well-being* perlu untuk selalu kita tingkatkan. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *psychological well-being* adalah dengan konseling kelompok.

Konseling kelompok memberikan banyak dampak bagi pesertanya, terutama jika metode yang digunakan tepat. Konseling kelompok juga memiliki banyak manfaat bagi pesertanya, beberapa diantaranya adalah kelompok sebagai peluang menemukan diri, karena dengan berkelompok peserta akan mengetahui bahwa ada sudut pandang lain mengenai dirinya yang mereka dapat dari kontak langsung dengan rekan sekelompok. Kelompok juga dapat menjadi sarana menemukan hal lain. Hal lain ini adalah mereka yang sama-sama memiliki masalah, dengan demikian mereka tidak merasa sendirian dan kecil. Kelompok juga menjadi wadah untuk menemukan definisi diri, melalui kontak langsung dalam kelompok peserta menemukan makna, memberikan makna, dukungan emosional, dan pemahaman dalam berbagi perbedaan.

Konseling kelompok juga dapat menjadi wadah untuk mengembangkan kesadaran interpersonal, karena dalam hubungan Konseling kelompok perasaan dan sikap tentang diri dan orang lain mendorong individu memahami dan meningkatkan keterampilan sosial dan interpersonal. Sehingga sedikit banyak manfaat ini dapat mendukung peningkatan aspek *psychological well-being* (penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, potensi diri).

Kerangka Berpikir

Input:	Proses:	Output:
<p>Keadaan siswa korban <i>bullying</i> sebelum dilakukan konseling kelompok:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurang menerima kondisi diri • Kurang memiliki hubungan positif dengan orang lain • Kurang memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan • Kurang memiliki penguasaan atas lingkungannya • Tidak memahami tujuan hidup • Kurang mampu mengembangkan diri. 	<p>Konseling kelompok terdiri atas 7 sesi yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan <i>bullying</i> dan dampaknya terhadap <i>psychological well-being</i> (sesi materi) 2. Penerimaan diri Membahas terkait bagaimana subjek menerima dirinya (media cermin dan permainan kata) 3. Hubungan positif dengan orang lain Membahas bagaimana baiknya dalam membina hubungan baik dengan orang lain (sesi sosiodrama) 4. Otonomi Pembahasan mengenai kemandirian melalui sebuah kasus (sesi diskusi) 5. Penguasaan lingkungan Membahas terkait bagaimana penguasaan lingkungan (sesi video) 6. Tujuan hidup Pembahasan terkait tujuan hidup (sesi cerita melalui media menggambar) 7. Pertumbuhan pribadi Pembahasan mengenai pertumbuhan pribadi melalui permainan (sesi menulis surat) 	<p>Keadaan subjek setelah diberikan Konseling kelompok:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dapat melakukan penerimaan diri terhadap kondisinya - Tidak ragu untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain - Tidak ragu apabila dihadapkan dengan pilihan - Memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan sekitarnya - Mampu mendeskripsikan tujuan hidup - Mengetahui upaya mengembangkan diri

Hipotesis Penelitian

H0: Tidak ada efektivitas yang signifikan setelah dilakukan konseling kelompok

H1: Ada efektivitas yang signifikan setelah dilakukan konseling kelompok



METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Menurut Arikunto dalam (Linayaningsih et al., 2017) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek. Eksperimen dalam penelitian ini termasuk dalam kuasi atau eksperimen semu. Menggunakan bentuk *pre-test-post-test control group design*. Dimana terdapat dua kelompok yaitu kelompok control dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang mendapat perlakuan khusus sedangkan kelompok control adalah kelompok perbandingan yang tidak diberikan perlakuan sama sekali. Pada penelitian ini terdapat *pre-test* yang berupa pengisian angket sebelum dilakukan intervensi yang berupa Konseling kelompok, dengan begitu hasil intervensi dapat diketahui dengan lebih akurat, karena adanya perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Konseling ini terdapat 9 pertemuan dengan 7 sesi Konseling yang dilakukan kepada kelompok eksperimen, dengan setiap pertemuan membahas satu tema yang diperoleh dari aspek-aspek *psychological well-being*. Sebelum memulai sesi Konseling pada subjek diberikan *pretest* kepada kedua kelompok, lalu dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen, setelah itu dilakukan *post-test terhadap* kedua kelompok untuk membandingkan hasilnya.

Tabel 1 Skema Penelitian

Kelompok	Pengukuran (<i>Pre-test</i>)	Perlakuan	Pengukuran (<i>Post-test</i>)
KE	O ₁	X	O ₂
KC	O ₁	-	O ₂

Keterangan:

- KE : Kelompok eksperimen
 KO : Kelompok kontrol
 O₁ : *Psychological well-being* sebelum perlakuan
 O₂ : *Psychological well-being* setelah perlakuan
 X : Perlakuan

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini subjek yang dipilih merupakan 10 siswa yang memiliki pengalaman *bullying* yang telah ditunjuk oleh sekolah. Populasi berjumlah 10 siswa, dengan menggunakan teknik sampling, tani *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dari sumber data dengan pertimbangan dan ciri-ciri tertentu (Sugiyono, 2013). Berikut karakteristik tahu ciri subjek daam penelitian ini, diantaranya: 1) laki-laki maupun perempuan; 2) siswa MTs kelas VII-IX; 3)rentng usia 11-14 tahun; 4) pernah mengalami *bullying*; 5) *bullyig* terjadi kuang dari setahun yang lalu; 6) *bullying* terjadi lebih dari 6 bulan lamanya.

Tabel 2 Kelompok Eksperimen

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelas
1.	DF	L	14 tahun	9B
2.	BK	P	15 tahun	9C
3.	RS	L	14 tahun	8A
4.	AP	P	14 tahun	7A
5.	AS	L	14 tahun	9B

Tabel 3 Kelompok Kontrol

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Kelas
1.	AFK	P	14 tahun	8B
2.	AFD	P	13 tahun	7A
3.	AI	L	12 tahun	7A
4.	YP	P	14 tahun	8B
5.	SR	P	14 tahun	8A

Dari tabel di atas diketahui bahwa ada 10 sampel dalam penelitian ini, yang terdiri dari anak usia 12 tahun 1 orang, 13 tahun 1 orang, 14 tahun 7 orang, dan 15 tahun 1 orang, serta siswa kelas 7A sebanyak 3 orang, 8A sebanyak 2 orang, 8B sebanyak 2 orang, 9B sebanyak 2 orang, dan 9C sebanyak 1 orang.

Tabel 4 Data Demografis Subjek Penelitian

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1.	Laki-laki	4	40%
2.	Perempuan	6	60%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, subjek terdiri dari siswa MTs dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 4 orang (40%) dan siswa perempuan sebanyak 6 orang (60%).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Dalam penelitian *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Korban Bullying* telah ditentukan dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas pada penelitian ini adalah *Konseling kelompok (X)*, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *psychological well-being (Y)*

Psychological well-being yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat kebahagiaan seseorang, dimana ada enam aspek meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan potensi diri. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff dan diadaptasi oleh Beta Kurnia Arriza dalam tesis dengan judul “Efektivitas *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* Untuk Meningkatkan

Kesejahteraan Psikologis Narapidana Pria Pada Awal Masa Pidana Di Lapas Kelas 1 Semarang”. Skala terdiri dari 42 item, dengan masing-masing aspek terdiri dari 7 item.

Sedangkan Konseling kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Konseling yang dilakukan secara bersama-sama terdiri dari 1-5 orang dengan kriteria yang sudah ditentukan. Pendekatan yang digunakan adalah *client centered*, berfokus pada tanggung jawab dan kesanggupan klien dalam menemukan cara-cara untuk menghadapi hidup sepenuhnya, karena klien sebagai orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, adalah orang yang harus menentukan tingkah laku yang lebih pantas untuk dirinya.

Pendekatan *client centered* cukup berbeda dengan pendekatan teori yang lain. Dalam konseling *client centered*, tidak menggunakan pola khusus dalam pelaksanaannya. Meskipun demikian, menurut Natawidjaja dalam Kurnanto, (2014), ditemukan beberapa pola umum, walaupun pola ini bukan pola baku, yang dalam pelaksanaannya bukan merupakan urutan. Pola tersebut adalah (1) mencari arah kegiatan konseling kelompok; (2) penolakan terhadap pernyataan dan penajakan pribadi; (3) deskripsi tentang perasaan-perasaan masa lampau; (4) pernyataan perasaan-perasaan negatif; (5) pernyataan dan penajakan materi yang secara pribadi sangat bermakna; (6) pernyataan perasaan-perasaan antar pribadi yang muncul dengan tiba-tiba dalam kelompok; (7) pengembangan kemampuan penyembuhan di dalam kelompok; (8) penerimaan diri dan permulaan dari perubahan; (9) memecahkan topeng kepura-puraan (10) umpan balik; (11) konfrontasi; (12) hubungan yang membantu di luar pertemuan kelompok; (13) perjumpaan dasar, penghayatan terhadap komitmen untuk bekerja ke arah tujuan bersama; (14) pernyataan perasaan-perasaan positif dan keakraban; (15) perubahan perilaku dalam kelompok.

Yang perlu digarisbawahi dalam pola ini adalah, bahwa pola-pola dalam proses konseling kelompok berpusat pada konseli tersebut bukanlah proses yang terjadi secara berurutan. Akan tetapi, yang terpenting bahwa setiap tahap merupakan suatu proses yang mengedepankan munculnya perubahan pada kelompok dan juga pada individu-individu dalam kelompok. Ini perlu dikemukakan agar para konselor, khususnya konselor pemula tidak terjebak oleh tahapan-tahapan sebagaimana dalam teori konseling kelompok lain.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga tahapan utama. Tahapan pertama ialah persiapan. Pada tahap penelitian ini melakukan proses perumusan masalah yang akan diteliti, menentukan variabel penelitian, mencari referensi penelitian terdahulu yang sesuai dengan masalah yang diteliti sebagai dasar penelitian, menentukan dan menyiapkan instrumen penelitian yaitu skala *psychological well-being* dan modul pelaksanaan intervensi. Peneliti melakukan *expert judgment* modul intervensi. *Expert judgment* dilakukan oleh ahli agar dapat memberikan masukan berdasarkan pengetahuan mereka terkait modul intervensi konseling kelompok. *Expert judgment* dilakukan oleh tiga orang, yaitu 2 dosen psikologi dan psikolog. Setelah mendapat masukan peneliti melakukan beberapa perbaikan. Peneliti melakukan proses perizinan kepada pihak sekolah terkait tempat dan pelaksanaan penelitian. Asesmen awal dilakukan untuk mengetahui skor *pretest*. Selanjutnya data diolah menggunakan software excel dan SPSS. Lalu dilakukan pembagian kelompok berdasarkan ketersediaan siswa dan pihak guru. Pemberian *informed consent* dilakukan kepada siswa yang bersangkutan.

Tahap kedua yaitu pelaksanaan. Pada tahap ini dilakukan pemberian perlakuan berupa konseling kelompok kepada kelompok eksperimen. Konseling kelompok dilakukan dalam tujuh sesi, diantaranya yakni pengelanaan materi *psychlogcal well-being* dan *bullying*, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembanga pribadi. Keseluruhan waktu yang diperlukan 420 menit dimana setiap sesi membutuhkan waktu ± 60 menit. Bentuk kegiatan dalam koseling kelompok terdiri dari, pemberian materi, diskusi, penyampaian keita, permainan, menggambar, pemberian tayangan video dan sosiodrama. Setelah dilakukan intervensi, peneliti memberikan *post-test* kepada kedua kelompok.

Tahap terakhir pada penelitian ini adalah analisis data. Untuk menganalisis data digunakan uji-t (*t-test*). Uji-t dilakukan pada satu kelompok karena penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *psychological well-being* subjek di awal (*pretest*) dan skor akhir (*posttest*). Analisis yang digunakan adalah *gain score*, yaitu perubahan atau peningkatan skor yang diperoleh dengan cara menghitung selisih antara skor *pretest* dan *posttest* (Paramitha, 2019).



HASIL PENELITIAN

Berdasarkan rancangan *pre-test-post-test control group design*, eksperimen dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dalam penelitian ini dilakukan 9 (sembilan) kali pertemuan, diawali dengan melakukan *pre-test* terlebih dahulu, dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (intervensi) sebanyak tujuh kali dan diakhiri dengan melakukan *post-test* dan evaluasi. Pelaksanaan intervensi selama 60 sampai dengan 90 menit. Dilakukan analisis deskriptif sebagai gambaran terkait variable yang digunakan, seperti nilai maksimal, nilai minimal, mean, dan standar deviasi. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat *psychological well-being* subjek. Konseling kelompok dikatakan efektif apabila nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *pre-test*. Variable penelitian diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan rendah. Klasifikasi dilakukan berdasarkan pada nilai mean. Dari hasil uji deskriptif, maka diperoleh rentang skor dan kategorisasi subjek sebagai berikut:

Tabel 5 Deskriptif Statistik *Pre-test*

	N	Mean	Std.Deviation	Minumum	Mximum	Median
Hasil PWB	10	161.40	14.744	136	191	161.5

Tabel 6 Deskriptif Statistik *Post-test*

	N	Mean	Std.Deviation	Minumum	Mximum	Median
Hasil PWB	10	168.30	14.430	137	183	172.5

Tabel 7 Kategorisasi Kelompok Eksperimen

No.	Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Status
1.	DF	165	179	Naik
2.	BK	147	169	Naik
3.	RS	168	180	Naik
4.	AP	164	176	Naik
5.	AS	156	183	Naik
Total Mean		161,4	168,3	

Tabel 8 Kategorisasi Kelompok Kontrol

No.	Subjek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Status
1.	SR	136	137	Naik
2.	AI	167	163	Turun
3.	AFD	151	153	Naik
4.	AFK	191	178	Turun
5.	YP	169	165	Turun
Total Mean		161,4	168,3	

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa *mean* pada *pre-test* yaitu 161,4 dan *mean* pada *post-test* yaitu, 168,3 yang mana pada kategorisasi di atas terdapat perbedaan hasil antara *pre-test* dan *post-test* dari konseling kelompok yang diberikan, yaitu seluruh peserta kelompok eksperimen mengalami peningkatan.

Hasil dari uji deskriptif ini juga diperkuat dengan adanya data kualitatif yang dilakukan oleh peneliti berupa catatan mengenai perubahan pada kelompok eksperimen. Dari catatan yang dilakukan terdapat peningkatan beberapa aspek *psychological well-being* yang dapat diamati. Perubahan yang terlihat adalah kemampuan komunikasi setiap subjek yang meningkat dari waktu ke waktu, selain itu interaksi yang terjadi antara subjek dengan subjek lainnya menjadi lebih intens dan interaktif dari waktu ke waktu. Tidak hanya itu subjek juga sudah, terlihat memahami tentang kekurangan dan kelebihan subjek, sehingga subjek sedikit banyak sudah dapat menentukan langkah apa yang akan dilakukan untuk mengembangkan dirinya. Dapat diartikan bahwa mereka sudah mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*. Selain itu, subjek bisa lebih tahu bagaimana sikap yang tepat saat mendapatkan ataupun melihat perilaku *bullying*.

Tabel 9 Uji Man Whitney U Test

	Mann-Whitney U	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Post-test</i>	2.000	-2.193	0.028	Terdapat perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel 8 di atas, hasil uji *Mann Whitney U* menunjukkan nilai probabilitas ($\text{sig} < 0,05$) ($0.028 < 0.05$) maka H_0 dinyatakan ditolak, yang berarti secara garis besar terdapat perbedaan tingkat *psychological well-being* yang cukup signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan. Perhitungan uji *Mann Whitney U* selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

DISKUSI

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying* di sekolah menengah pertama. Jumlah subjek dalam penelitian ini yakni 10 subjek yang terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing kelompok terdiri dari 5 siswa. Pada penelitian ini terjadi peningkatan yang signifikan dari hasil *pre test* dan *post test*. Tingkat keberhasilan dalam pemberian layanan konseling kelompok memiliki banyak faktor pendukung agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pada pelaksanaan penelitian ini faktor pendukung terbesar adalah subjek dan peneliti sudah saling mengenal satu sama lainnya, sehingga subjek menjadi lebih nyaman dan leluasa saat proses konseling. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvia (2015), mengatakan dalam penelitiannya bahwa hubungan yang baik antara konselor dan siswa dapat menghilangkan sekat yang menghambat siswa untuk berkonsultasi dengan konselor sekolah, siswa membutuhkan hubungan dan suasana kekeluargaan bukan situasi yang formal (Linayaningsih et al., 2017).

Pada hipotesis awal diajukan mendapatkan hasil yaitu terdapat efektivitas yang signifikan setelah dilakukan konseling kelompok. Sedangkan setelah diuji, mendapatkan hasil bahwa secara garis besar konseling kelompok cukup efektif memberikan perubahan yang cukup signifikan pada tingkat *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji deskriptif juga diperkuat dengan data kualitatif peneliti berupa catatan mengenai perubahan pada kelompok eksperimen selama proses konseling kelompok, diantaranya kemampuan komunikasi setiap subjek yang meningkat terlihat dari keaktifan dan inisiatif dalam mengemukakan pendapat atau menceritakan permasalahannya dan saling menanggapi satu sama lain.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Paramitha (2019) mendapatkan hasil yang kurang efektif dengan catatan kurangnya kedekatan emosional antara subjek satu dengan lainnya serta kurangnya kedekatan subjek dengan konselor atau peneliti. Hal ini dapat diatasi dalam penelitian ini, karena subjek satu dengan lainnya dan subjek dengan konselor telah memiliki kedekatan emosional yang baik sebelumnya, sehingga pelaksanaan konseling berjalan dengan lancar dan baik.

Perubahan *psychological well-being* pada subjek kelompok eksperimen secara signifikan ini dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial yang didapatkan selama proses konseling. Ryff mengungkapkan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai perhatian, kenyamanan, penghargaan atau pertolongan yang didapatkan oleh individu dari orang lain (Ramadhani et al., 2016). Dalam hal ini, subjek mendapat dukungan sosial melalui proses konseling baik dari teman sebaya, maupun konselor. Menurut Devis dalam Linayaningsih (2017) individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dukungan sosial dapat berupa rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapat dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, maupun organisasi. Faktor evaluasi juga berperan pada *psychological well-being* subjek kelompok eksperimen, yang mana individu memiliki kesadaran yang mendasar pada potensi diri

untuk bertumbuh berdasarkan minat masing-masing, sehingga proses evaluasi terhadap pengalaman hidup yang mereka rasakan memberikan pengaruh besar dari sesi konseling.

Pada eksperimen ini, peneliti menemukan bagaimana pengaruh konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Konseling kelompok menjadi wadah interaksi sosial untuk berbagi dan menemukan definisi diri, menemukan makna, memberikan makna, dukungan emosional, dan pemahaman dalam berbagai perbedaan. Konseling kelompok menjadi wadah yang membuat individu selalu aktif dalam membantu individu-individu lain untuk dapat secara mandiri maupun bersama-sama dalam memecahkan masalahnya (Afriana et al., 2014). Sama seperti pada sesi konseling yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa subjek memang memiliki kondisi *psychological well-being* yang tinggi hal ini ditandai dengan subjek sebenarnya menyadari bahwa tiap mereka adalah individu yang berharga dan tidak seharusnya di-*bully*, sehingga mereka menyadari sikap yang bijak saat mengalami maupun melihat kasus *bullying* itu sendiri.

Kesadaran tersebut dipengaruhi oleh adanya harapan untuk menumbuhkan optimisme dalam diri. Faktor universalitas pada anggota kelompok juga mempengaruhi keberhasilan konseling kelompok ini karena anggota kelompok yang memiliki masalah yang sama harus menyadari bahwa mereka tidak sendirian. Selain itu kontrol pelaksanaan konseling yang dilakukan konselor dengan memberikan informasi, menawarkan *solving*, *take and give*, serta pengulangan korektif keluarga primer turut mempengaruhi jalannya konseling. Hal ini terlihat dari proses komunikasi yang mudah untuk memberi dan menerima informasi setelah *building raport* yang dilakukan oleh konselor.

Kategori *psychological well-being* yang tinggi pada subjek memberikan gambaran kondisi awal subjek korban *bullying* yang kemudian setelah konseling kelompok kondisi *psychological well-being* meningkat cukup signifikan. Hal ini menunjukkan fungsi konseling kelompok pada layanan kuratif untuk mengatasi persoalan individu secara konkrit dan sebagai preventif untuk kemudian mencegah terjadi persoalan yang sama di masa mendatang.

Penelitian ini dapat memberikan gambaran temuan baru dari konseling kelompok pada *Psychological Well-Being* pada siswa korban *bullying*. Kelebihan pada penelitian ini yaitu peneliti sudah memiliki keterikatan secara emosional atau *building raport* dengan para subjek sebelumnya, sehingga proses konseling lebih mudah untuk mencari tahu dan subjek lebih terbuka dalam menceritakan permasalahannya. Kesadaran subjek terhadap potensi diri juga menjadi kelebihan penelitian ini, sehingga peneliti hanya perlu memfokuskan dalam memberikan pengarahan dan dukungan sosial. Di sisi lain, kekurangan dari penelitian ini yaitu adanya keterbatasan perizinan untuk melakukan asesmen terhadap siswa korban *bullying* yang memiliki *psychological well-being* yang rendah, sehingga subjek terbatas dengan 10 siswa yang sudah dipilih oleh pihak sekolah berdasarkan kriteria yang diberikan peneliti. Maka dari itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan asesmen lebih dalam terhadap subjek yang akan diberikan intervensi.

Pada eksperimen ini juga terdapat banyak hal yang harus diperbaiki ke depannya, berkaitan tentang kurangnya kontrol terhadap faktor-faktor eksternal seperti asal mengisi agar cepat selesai dan kondisi psikologis subjek yang dapat mempengaruhi subjek dalam penelitian ini. Kurangnya kontrol ini menyebabkan adanya kemungkinan hasil kenaikan nilai *post test* tersebut diperoleh dari hasil proses belajar yang dilakukan oleh subjek. Dimana penggunaan soal yang sama di *pre test-post test*, serta mengingat singkatnya jangka waktu pemberian *pre test* dan *post test* juga menjadi catatan dalam penelitian ini. Selain itu, yang menjadi catatan selanjutnya adalah bentuk kegiatan yang terlalu bervariasi, dikhawatirkan dapat menghilangkan esensi dari konseling kelompok itu sendiri, khususnya pada konseling kelompok dengan pendekatan *client centered*. Sehingga perlu dirancang dengan matang dan baik terkait bentuk kegiatan dan kemasan kegiatan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Selain itu, pada penelitian ini teknik konseling kelompok belum cukup terstandar dengan baik. Sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan terkait standarisasi teknik konseling kelompok dengan baik. Dengan begitu konseling kelompok yang dilakukan akan lebih maksimal dan hasil yang didapat akan menjadi lebih maksimal dan sesuai dengan standar.



SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Dapat diketahui berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan, menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dapat meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan hasil *post-test* dan *pre-test*, serta observasi yang dilakukan oleh peneliti di setiap pertemuan.

Adapun implikasi dari penelitian ini yakni, tingkat keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying* dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam penelitian ini didapatkan hasil yang signifikan didukung oleh banyak faktor, terutama pada pengalaman subjek dalam mengalami dan menyikapi *bullying*. Sehingga subjek pada penelitian ini kondisi awalnya sudah cukup baik. Peneliti selanjutnya yang tertarik mengembangkan konseling kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* dapat lebih memperinci karakteristik subjek dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah, memperhatikan standar teknik konseling kelompok dengan baik dan benar. Serta harus lebih memperhatikan kontrol terhadap faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi subjek dan hasil konseling kelompok. Selain itu dapat juga mengembangkan model kegiatan dalam konseling kelompok agar subjek tidak mudah bosan dan tetap tertarik untuk terus mengikuti kegiatan konseling.



REFERENSI

- Afriana, D., Mansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2014). *Upaya Megurangi Perilaku Bullying Di Sekolah Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok*.
- Ballerina, T., & Saloka Immanuel, A. (2019). Menelisik Perilaku Perundungan Pada Siswa SMP Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3, 18–31. <http://jip.fk.unand.ac.id>
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2017). *Group Counseling Concepts and Procedures* (Sixth edition). Routledge.
- Bermejo, R. C., Hernández, A. N., & Sánchez, L. G. (2022). Study of the Relationship of Bullying with the Levels of Eudaemonic Psychological Well-Being in Victims and Aggressors. *Sustainability (Switzerland)*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/su14095609>
- Bramantha, H., Amelia Sari, N., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Abdurachman Saleh Situbondo, U. (2023). Duta Anti Bullying Sebagai Peer Group Educator Untuk Pengembangan Perilaku Saling Menghargai Pada Siswa Sekolah Dasar A Peer Group Educator Serving As An Anti-Bullying Ambassador To Promote Mutual Respect Among Elementary School Students. In *Jurnal Pengabdian* (Vol. 2). Online. www.kpai.go.id
- Corey, G. (2014). *Theory and Practice of Group Counseling* (Ninth Edition). Cengage Learning.
- Cosma, A., Whitehead, R., Neville, F., Currie, D., & Inchley, J. (2017). Trends in bullying victimization in Scottish adolescents 1994–2014: changing associations with mental well-being. *International Journal of Public Health*, 62(6), 639–646. <https://doi.org/10.1007/s00038-017-0965-6>
- Fatimatu Zahro, A., Nimah Suseno, M., & Irwanto, B. (2018). Efektivitas Terapi Empati Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Petik*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v3i2.145>
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok* (H. Satrianta & A. Sofyan, Eds.; Pertama). Mujahid Press. <https://www.researchgate.net/publication/320878276>
- Khoirunnisa, R. (2015). Konsep Diri Remaja Korban Bullying (Studi Pada Siswa Korban Bullying Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1.
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseling Kelompok*. Alfabeta.
- Linayaningsih, F., Virgonita, M., Dian, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2017). Pengaruh Pelatihan Peer Group Counseling Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. In *Philanthropy Journal of Psychology* (Vol. 1).
- Pambudhi, Y. A., & Meiyuntariningsih, S. T. (2015). Efektivitas Group Cognitive Behavior Therapy (Gcvt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Pelaku

Bullying Ditinjau Dari Harga Diri Pada Korban Bullying. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01). www.tribunnews.com

Paramitha, S. D. (2019). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Psychological Well-Being Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 4(1), 127–147. <https://doi.org/10.32923/sci.v4i1.1015>

Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04.

Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2).

Ramadhani, T., Djunaedi, & Susmiati, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 1.

Samsudi, M. A., & Muhid, A. (2020). Efek Bullying Terhadap Proses Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 2(2).

Setiawan, H., Budiningsih, T. E., & Psikologi, J. (2014). *Psychological Well-Being Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kecamatan Wonotunggal Kabupaten Batang* Info Artikel (Vol. 3, Issue 8). [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Epj](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Epj)

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.



LAMPIRAN



Pendahuluan

Bullying menjadi masalah yang umum ditemui di lingkungan sehari-hari, tidak terkecuali di lingkungan sekolah. Berdasarkan data yang didapat dari KPAI 2022, saat ini *bullying* menempati peringkat teratas pengaduan yang dilakukan masyarakat, sekitar 25% dari total pengaduan dalam pendidikan sebanyak 1.480 kasus (Bramantha et al., 2023) Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa kasus kekerasan dan *bullying* di sekolah mengalami peningkatan dari 2015 dengan jumlah 3.820 kasus menjadi 5.066 kasus di tahun 2021. Kasus pelanggaran anak di bidang pendidikan pada tahun 2021 478 kasus, dan anak yang menjadi pelaku *bullying* di sekolah meningkat drastis menjadi 39% di tahun 2022. Hal ini menjadi salah satu permasalahan serius di dunia Pendidikan.

Bullying memberikan banyak dampak bagi korbannya, salah satunya adalah rendahnya *psychological well-being* korban *bullying*. Menurut Prabowo, (2017) *Psychological well-being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan. *psychological well-being* memiliki beberapa dimensi, menurut Ryff (1989) ada enam dimensi, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Psychological well-being yang rendah dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu, seperti peningkatan risiko gangguan Kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Dampak ini akan menimbulkan tidak maksimalnya individu dalam hubungan interpersonal, kinerja akademik, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh sebab itu, *psychological well-being* menjadi hal yang penting bagi siswa, khususnya siswa korban *bullying* agar dapat menjalani sekolah dengan lebih maksimal dan bahagia. *Psychological well-being* yang tinggi akan meningkatkan Kesehatan mental, kebahagiaan, produktivitas, hubungan sosial, dan kualitas hidup seseorang tanpa terkecuali.

Konseling kelompok menjadi salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa korban *bullying*. Menurut Corey, (2016) Konseling kelompok adalah suatu bentuk Konseling dimana beberapa individu dengan masalah yang serupa atau berhubungan bertemu bersama dengan seorang konselor untuk mencari solusi dan dukungan melalui interaksi dan diskusi kelompok. Dengan begitu mereka bisa saling berbagi dan memotivasi satu dan lainnya, sehingga dapat mengurangi kecemasan, stres, memberikan dukungan, mengurangi rasa kesepian, mencari solusi bersama dan meningkatkan hubungan dengan orang lain. Hal ini menjadi penting dalam meningkatkan *psychological well-being*.

a. Landasan Teori

Psychological Well-Being

Psychological well-being merupakan suatu keadaan dimana individu dapat menerima keadaan dirinya, dapat membangun dan membentuk hubungan positif dengan orang lain, dapat mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian atau otonomi, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan bakat serta kemampuan pribadi untuk

pertumbuhan diri (Setiawan et al., 2014). Kemampuan ini dapat berkembang dan ditingkatkan melalui pemfokusan diri kepada mengaktualisasikan potensi diri sehingga berfungsi positif secara maksimal dalam mencapai kebahagiaan. Sejalan dengan pendapat Akhtar dalam Prabowo, (2016) dimana *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan. Mengurangi depresi, dan perilaku negatif remaja.

Dari berbagai paparan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu dengan *psychological well-being* yang baik memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan potensi diri sebaik mungkin

Aspek-aspek Psychological Well-Being

Menurut Setiawan et al., (2014) konsep *psychological well-being* yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam dimensi, yaitu:

1. **Penerimaan Diri**
Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu. Menggambarkan terkait evaluasi diri yang positif, kemampuan menerima diri apa adanya, kemampuan mengakui segala aspek diri sendiri.
2. **Hubungan positif dengan orang lain**
Kemampuan menjalin hubungan antar individu yang hangat dan saling percaya, memiliki rasa kasih sayang dan empati dalam dirinya.
3. **Otonomi**
Kemampuan untuk menentukan nasib atau arah tujuan diri sendiri, mandiri, dan dapat mengatur perilaku sendiri. Dapat berupa independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan mengatur pelakunya dari dalam.
4. **Penguasaan lingkungan**
Penguasaan lingkungan, yaitu meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Bertitik berat pada perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas di lingkungan, juga kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit
5. **Tujuan hidup**
Tujuan hidup meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup individu tersebut.
6. **Pertumbuhan pribadi**
pertumbuhan pribadi, dimensi ini berkaitan dengan kemauan diri mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya guna tumbuh dan berkembang sebagai individu yang efektif meliputi kapasitas tubuh mengembangkan potensi serta pengetahuan.

Faktor Yang Mempengaruhi

Psychological well-being memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi. Menurut Ryff dalam Ramadhani et al., (2016) ada empat faktor, yaitu:

1. **Demografis**
Faktor demografis, yaitu usia, jenis kelamin status sosial, dan budaya.
2. **Dukungan Sosial**

- Faktor dukungan sosial yang dapat diartikan pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapat oleh individu dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja maupun organisasi sosial dan lingkungannya
3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup
Faktor evaluasi terhadap pengalaman hidup, dimana evaluasi terhadap pengalaman tersebut akan memberikan pengaruh yang besar bagi *psychological well-being*.
 4. *Locus of control* (LOC)
Locus of control (LOC) yang didefinisikan sebagai suatu ukuran terkait harapan umum seseorang mengenai pengendalian (*control*) terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan dampak terhadap *psychological well-being*.

Konseling Kelompok

Menurut Juntika Nurihsan dalam Kurnanto, (2014) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta kesempatan dan kemudahan untuk proses perkembangan dan pertumbuhan. Selain itu, Konseling kelompok merupakan proses kegiatan kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok dengan tujuan untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah serta solusi masalah yang tepat dan baik (Paramitha, 2019).

Gazda dalam Folastrri & Rangka, (2016) menjelaskan bahwa Konseling kelompok merupakan proses hubungan yang dinamis antar pribadi dalam kelompok, yang berpusat pada tingkah laku sadar dan menggunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, saling percaya, saling memelihara, saling mengerti, saling menerima serta saling mendukung. Selain itu, menurut Dinkmeyer & Munro dalam Folastrri & Rangka, (2016) menyatakan bahwa Konseling kelompok merupakan proses dalam kelompok sebagai aspek diagnostik dan terapeutik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Konseling kelompok adalah proses Konseling dengan *setting* kelompok yang dinamis, membahas masalah individu untuk ditemukan jalan keluar dari masalah yang dialami secara bersama-sama atau memfasilitasi perkembangan individu.

Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto, (2014) tahapan yang banyak digunakan di Indonesia terbagi menjadi empat tahap yaitu, (a) tahap pembentukan kelompok; (b) tahap peralihan; (c) tahap kegiatan; dan (d) tahap penutupan.

Tahap pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang memiliki pengaruh besar dalam konseling kelompok, terutama untuk keberlangsungan konseling ditahap selanjutnya. Karena tahap ini memiliki pengaruh yang besar dalam proses konseling kelompok, maka harus ada persiapan yang dilakukan oleh konselor. Umumnya, kelompok yang sehat dan kohesif cenderung mengikuti alur perkembangan yang mirip dengan tahapan utama yang terdiri dari beberapa fase minor. Tidak semua anggota akan berada di tahap yang sama pada waktu yang sama, karena setiap fase mewakili penguasaan atas individu dan tugas perkembangan kelompok, dan tidak akan pernah berkembang berdasarkan seluruh urutan yang ada.

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pembentukan kelompok (pertama) dan tahap kegiatan (ketiga). Tujuan dari tahap peralihan adalah meniadakan anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saking tidak percaya untuk memasuki tahap selanjutnya. Semakin baiknya suasana kelompok dan kebersamaan, makin baik juga minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok. Dalam tahap ini berisi tentang penjelasan tentang kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh.

Tahap kegiatan, tahap ini bertujuan untuk membahas masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini kelompok mencoba untuk menyelesaikan tujuan-tujuannya. Dalam tahap ini, anggota belajar materi-materi baru, diskusi dengan baik tentang berbagai topik personal, dan kerja terapeutik. Tahap ini merupakan tahap inti, sehingga aspek-aspek yang menjadi isis dan pengiringnya cukup banyak. Tahap ini mendapat alokasi waktu yang paling besar dalam proses konseling kelompok. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya bagi kelompok. Namun, keberlangsungan tahap ini sangat bergantung pada hasil tahap sebelumnya. Apabila tahap sebelumnya berjalan dengan baik, maka pada tahap ini juga akan dilalui dengan lancar dan lebih santai.

Tahap terakhir adalah tahapan penutup. Seperti layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah sebuah layanan terbatas, dimana harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak terlalu bergantung pada konselor. Selain itu tidak mungkin konselor dapat memberikan layanan secara terus menerus. Tahap penutupan adalah penilaian dan tindak lanjut, bagaimana kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, mengetahui hasil kegiatan kelompok yang telah dicapai, merencanakan kegiatan tindak lanjut, serta terjaganya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri

Faktor yang Mempengaruhi

Konseling kelompok pada pelaksanaannya memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilannya, menurut Paramitha, (2019) ada beberapa faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, diantaranya adalah

1. Membina harapan, adanya harapan dapat membantu tumbuhnya rasa optimis dalam diri.
2. Universalitas, anggota kelompok memiliki masalah yang sama dan tiap anggota harus menyadari bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah.
3. Pemberian informasi, meliputi pengalaman anggota, bantuan *problem solving* yang ditawarkan konselor.
4. Altruisme, yaitu *take and give* atau proses saling menerima dan memberi.
5. Pengulangan korektif keluarga primer, hal ini bertujuan untuk menjalin hubungan emosional antar anggota kelompok dan konselor.
6. Pengembangan Teknik sosialisasi, setiap anggota akan belajar cara berkomunikasi dengan efektif hal ini akan membantu anggota dalam memahami orang lain.
7. Peniruan tingkah laku, anggota kelompok mendapatkan *figure* atau sosok yang positif yang dapat ditiru.
8. Belajar menjalin hubungan interpersonal.

9. Kohesivitas kelompok, adanya rasa diterima dalam kelompok.
10. Katarsis, mampu mengungkapkan perasaan baik positif maupun negatif.
11. Faktor-faktor eksistensial, meliputi hal yang harus dicapai dalam kehidupan.

Bullying

Menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat diartikan sebagai pengulangan perilaku negatif yang dapat berwujud secara fisik, verbal, maupun psikologis yang ditujukan secara langsung kepada korban dari waktu ke waktu. Perilaku negatif yang disengaja dan dilakukan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada orang lain. Sedangkan menurut SEJIWA dalam Khoirunnisa, (2015) *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok.

Bullying memiliki beberapa jenis, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) jenis perilaku *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu verbal, fisik, dan non-verbal atau psikologis. Selain itu, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu *bullying* langsung dan *bullying* tidak langsung. *Bullying* secara langsung yaitu *bullying* yang ditujukan secara langsung pada korban, baik secara fisik, verbal maupun non-verbal. Sedangkan *bullying* tidak langsung lebih sulit untuk dideteksi karena tidak ditujukan secara langsung kepada korban.

Bullying adalah perilaku negatif yang berwujud secara fisik, verbal, dan non-verbal atau psikologi yang ditujukan kepada korban yang lebih lemah, dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (melalui media) oleh sekelompok orang atau seseorang dengan tujuan untuk menyakiti korban. Seperti mengancam, menyebar rumor, meneror, menyerang fisik atau verbal, mengucilkan, mengasingkan dari kelompok dan masih banyak lagi. Adapun banyak korban *bullying* adalah anak usia sekolah dan banyak pendidik dan teman sebaya yang menganggap hal tersebut remeh dan hal yang wajar.

b. Jenis Intervensi

Konseling kelompok adalah proses Konseling dengan *setting* kelompok yang dinamis, membahas masalah individu untuk ditemukan jalan keluar dari masalah yang dialami secara bersama-sama atau memfasilitasi perkembangan individu. Konseling ini menggunakan pendekatan *client-centered*, dimana terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen masing-masing 5 orang siswa. Dalam Konseling ini siswa akan mempelajari terkait 6 aspek yang menjadi pokok *psychological well-being* pada setiap sesi Konseling. Satu sesi Konseling akan memiliki satu tema sesuai aspek. Corey (2014) menjelaskan bahwa pendekatan *client-centered* difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan lebih penuh. Sehingga sebagai seseorang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku aman yang lebih pantas untuk dirinya sendiri. Dalam Konseling ini interaksi dan keterbukaan siswa saat sesi Konseling menjadi perhatian dan kunci keberhasilan dari intervensi ini. Konseling dapat menjadi salah satu wadah bagi siswa untuk belajar terkait hubungan positif

dengan lingkungannya, melatih siswa dalam mandiri mengambil keputusan, serta pengembangan terhadap pemenuhan 6 aspek *psychological well-being*.

c. Tujuan dan Sasaran

Tujuan: Mengetahui efektivitas Konseling kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* subjek, sehingga membantu subjek untuk meningkatkan *psychological well-being* menjalani hari dengan bahagia.

Sasaran: sasaran intervensi adalah sepuluh orang siswa Perempuan/laki-laki yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

d. Konselor Konseling Kelompok

Konselor: Tri Sabrina Aisyah Putri

e. Peserta Intervensi

Siswa Sekolah Menengah Pertama dengan rentan usia 11-14 tahun dan pernah mengalami tindakan *bullying*, membenci diri sendiri, sulit berteman atau bersosialisasi, tidak memiliki keberanian untuk memutuskan, tidak dapat mengendalikan lingkungan sekitar, tidak memiliki tujuan hidup, tidak mengetahui potensi diri dan cara mengembangkannya. Dimana untuk mengetahui hal tersebut, peneliti akan melakukan *pre-test*, asesmen, serta wawancara terlebih dahulu kepada pihak sekolah.

f. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi

Hari/Tanggal : Senin-Selasa/23-31 Oktober 2023

Waktu : 09.00-12.00

Tempat : MTs Muhammadiyah 1 Malang

g. Metode Pengumpulan Data

Lembar *Pre-test* dan *Post-test*

Data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan melalui tahapan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan skala, skala yang digunakan adalah skala *psychological well-being*.

Lembar *Screening*

Peserta diberikan lembar *screening* pada awal kegiatan sesudah melakukan *pre-test*. Tujuan pemberian lembar *screening* adalah untuk mendapatkan informasi tambahan terkait pengalaman *bullying* yang diterima oleh siswa. Selain itu, data ini menjadi bahan pertimbangan untuk pembentukan kelompok Konseling.

Lembar Penugasan

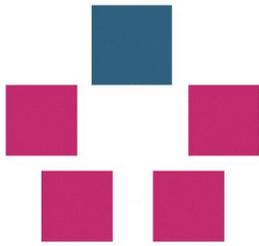
Peserta akan mendapat lembar penugasan pada beberapa sesi. Tujuan penugasan ini supaya peserta lebih memahami terkait dengan aspek yang sedang atau yang akan dibahas di setiap sesinya. Selain itu, dengan penugasan ini diharapkan peserta lebih mudah untuk mengetahui sejauh apa mereka memahami aspek-aspek *psychological well-being*.

Lembar Evaluasi

Peserta diberikan lembar evaluasi kegiatan yang bertujuan untuk menilai konselor dan menilai kegiatan Konseling yang dilakukan.

h. Tata Ruang Tempat Pelaksanaan Intervensi

Tempat pelaksanaan intervensi Konseling kelompok ini memanfaatkan ruang BK dan perpustakaan di SMP Muhammadiyah 8 Kota Batu dengan posisi duduk membentuk lingkaran. Dengan demikian peneliti dan siswa dapat berkomunikasi dengan baik.



Keterangan:

- Biru : Konselor
- Ungu : Subjek

i. Media Intervensi

1. Kursi
2. Meja
3. Kertas dan alat tulis
4. LCD proyektor
5. Origami
6. Bola kecil
7. Lembar studi kasus
8. Spidol berwarna
9. Lembar absen
10. Lembar *pre-test* dan *post-test*
11. Lembar *screening*
12. Lembar evaluasi
13. Materi *psychological well-being*

j. Materi Konseling Kelompok

Psychological Well-Being

Konseling kelompok digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, dimana setiap sesinya memiliki tema yang berbeda yang termasuk dalam aspek *psychological well-being*. Berikut ini sesi-sesi dalam Konseling kelompok, diantaranya:

1. Penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu. Menggambarkan terkait evaluasi diri yang positif, kemampuan menerima dirinya adanya, kemampuan mengakui segala aspek diri sendiri. Dalam sesi ini siswa diminta untuk bercerita terkait diri mereka sendiri baik kelebihan dan kekurangan mereka, evaluasi apa yang dapat mereka berikan untuk diri mereka di masa lalu serta bagaimana mereka menyikapi kekurangan mereka.

2. Hubungan positif dengan orang lain. hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan menjalin hubungan antar individu yang hangat dan saling percaya, memiliki rasa kasih sayang dan empati dalam dirinya. Pada sesi ini siswa diminta untuk menceritakan kesulitan yang mereka alami dalam membangun hubungan positif dengan orang lain serta bagaimana cara mereka untuk terus melakukan hal tersebut.
3. Otonomi. Otonomi adalah kemampuan untuk menentukan Nasib atau arah tujuan diri sendiri, mandiri, dan dapat mengatur perilaku sendiri. Dapat berupa independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan mengatur pelakunya dari dalam. Pada sesi ini siswa di stimulus untuk berpikir bagaimana pentingnya mengambil keputusan secara mandiri dengan mempertimbangkan berbagai hal.
4. Penguasaan lingkungan. Penguasaan lingkungan meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Bertitik berat pada perlunya keterlibatan dan dalam aktivitas lingkungan, juga kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit. Pada sesi ini siswa diminta untuk mengimajinasikan bagaimana cara mereka keluar dari suatu situasi, dan bagaimana mereka dalam mengambil peran di lingkungan mereka.
5. Tujuan Hidup. Dimensi tujuan hidup meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup individu tersebut. Pada sesi ini siswa diminta untuk mengimajinasikan arah tujuan mereka ke depannya serta bagaimana langkah-langkah yang akan mereka ambil.
6. Pertumbuhan pribadi. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan diri mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya guna tumbuh dan berkembang sebagai individu yang efektif meliputi kapasitas tubuh dan mengembangkan potensi serta pengetahuan. Pada sesi ini siswa diminta untuk mengemukakan potensi apa yang mereka miliki serta bagaimana mereka mengasah potensi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, menurut Ryff faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain:

1. Faktor demografis. Faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* individu yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya.
2. Dukungan sosial. faktor dukungan sosial dapat diartikan pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapat oleh individu dari pasangan keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial dan lingkungannya.
3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup. Pengalaman hidup seseorang mencakup banyak hal, evaluasi terhadap pengalaman tersebut akan memberikan pengaruh yang besar bagi *psychological well-being* individu.
4. *Locus Of Control* (LOC). Didefinisikan sebagai suatu ukuran terkait harapan umum seseorang mengenai pengendalian terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan dampak terhadap *psychological well-being*.

Bullying

Menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat diartikan sebagai pengulangan perilaku negatif yang dapat berwujud secara fisik, verbal, maupun psikologis yang ditujukan secara langsung kepada korban dari waktu ke waktu. Perilaku negatif yang disengaja dan dilakukan berulang-ulang sehingga menimbulkan rasa sakit dan ketidaknyamanan pada orang lain. Sedangkan menurut SEJIWA dalam Khoirunnisa, (2015) *bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan atau kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok.

Bullying memiliki beberapa jenis, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) jenis perilaku *bullying* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu verbal, fisik, dan non-verbal atau psikologis. Selain itu, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) *bullying* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu *bullying* langsung dan *bullying* tidak langsung. *Bullying* secara langsung yaitu *bullying* yang ditujukan secara langsung pada korban, baik secara fisik, verbal maupun non-verbal. Sedangkan *bullying* tidak langsung lebih sulit untuk dideteksi karena tidak ditujukan secara langsung kepada korban.

Bullying adalah perilaku negatif yang berwujud secara fisik, verbal, dan non-verbal atau psikologi yang ditujukan kepada korban yang lebih lemah, dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (melalui media) oleh sekelompok orang atau seseorang dengan tujuan untuk menyakiti korban. Seperti mengancam, menyebarkan rumor, menyorot, menyerang fisik atau verbal, mengucilkan, mengasingkan dari kelompok dan masih banyak lagi. Adapun banyak korban *bullying* adalah anak usia sekolah dan banyak pendidik dan teman sebaya yang menganggap hal tersebut remeh dan hal yang wajar.

Bullying tentunya memiliki dampak bagi korbannya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo mengenai *bullying* dan dampaknya bagi masa depan anak menunjukkan bahwa dampak negatif jangka pendek dari anak yang menjadi korban *bullying* ini dapat menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi atau diasingkan dari lingkungan, perasaan memiliki harga diri yang lemah dan menarik diri dari lingkungan. Sedangkan dampak negatif jangka Panjang dapat mengakibatkan korban menderita masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologi yang bersifat seperti depresi atau stres yang dapat berakhir dengan bunuh diri (Pambudhi & Meiyuntariningsih, 2015). Menurut Goodwin (2009) dalam Fatimatuzzahro et al.,

**k. Blueprint Kegiatan
Pra Intervensi**

No	Tahapan	Sesi	Kegiatan	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Tahapan Pra Intervensi	1	<i>Screening</i>	Untuk memperoleh data siswa yang pernah mengalami <i>bullying</i> .	Konselor memberikan lembar <i>Screening</i> kepada seluruh siswa.	15'
		2	<i>Pre-test</i>	Untuk mengetahui tingkat <i>psychological well-being</i> siswa korban <i>bullying</i> .	Konselor memberikan skala <i>psychological well-being</i> kepada siswa yang pernah mengalami tindak <i>bullying</i> .	45'
		3	Wawancara (tenaga pengajar dan teman sebaya)	Untuk memvalidasi data siswa yang memiliki <i>psychological well-being</i> rendah.	Konselor mewawancarai guru dan juga teman sebaya yang sering berinteraksi dengan siswa yang memiliki <i>psychological well-being</i> yang rendah untuk memvalidasi data.	90'

Intervensi

No	Tahapan	Hari/ Sesi	Kegiatan	Tujuan	Uraian Kegiatan	Waktu
1.	Tahap pembentukan kelompok	1/1	Bola nama	Peserta lebih saling mengenal satu sama lainnya. Dengan begitu tidak ada rasa canggung saat sesi Konseling.	Peserta akan membentuk lingkaran, setelah itu konselor akan mencontohkan cara bermainnya, yaitu melempar bola sembari menyebut nama teman yang akan dilempar, begitu seterusnya hingga semua peserta mendapat giliran.	5'
			Ruang batas	Peserta mengetahui tentang apa-apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan selama proses Konseling dilakukan.	Konselor akan menjelaskan terkait peraturan selama proses Konseling kelompok. Selain itu konselor akan menjelaskan lebih rinci terkait Konseling kelompok yang akan dilakukan, serta bagaimana mereka bertindak dalam kelompok Konseling tersebut.	10'
			<i>Pair up</i>	Peserta berlatih untuk berkomunikasi dengan temannya, serta meningkatkan kedekatan dalam kelompok konseling.	Peserta dipasangkan secara bergantian sebanyak dua orang, lalu salah satu dari mereka akan menebak tulisan yang ada di belakangnya, sedangkan patnernya akan mengarahkan kata tersebut hingga tertebak.	15'

2.	Tahap peralihan	1/2	Pohon eksplorasi	Peserta dapat mengidentifikasi sejauh mana dia telah melakukan atau menerapkan aspek-aspek <i>psychological well-being</i> .	Peserta akan diminta untuk mengisi pohon dengan daun-daun yang ditulis aspek <i>psychological well-being</i> , lalu mereka diminta Menyusun daun tersebut dengan aspek paling atas adalah aspek yang mereka rasa sudah banyak direalisasikan oleh mereka, sedangkan dahan yang paling bawah adalah aspek yang mereka rasa, paling sedikit atau bahkan belum mereka lakukan dengan baik.	50
			Gambar Aku	Subjek mengenal siapa saja yang akan menjadi teman sekelompok dalam kegiatan Konseling ini.	Kegiatan ini adalah <i>game</i> dimana setiap peserta akan diberikan kertas berupa <i>sticky note</i> yang nanti akan digambar dengan hal-hal yang sesuai dengan dirinya. Selanjutnya, masing-masing peserta menceritakan tentang siapa dia dan mengapa dia menggambar hal tersebut.	10'
			Materi <i>psychological well-being</i>	Peserta mengetahui secara sederhana terkait <i>psychological well-being</i> , aspek-aspek, serta hal-hal yang mempengaruhi.	Pada kegiatan ini berisi pemberian materi singkat terkait <i>psychological well-being</i> kepada para anggota kelompok.	15'
			Materi <i>Bullying</i>	Peserta mengetahui secara sederhana terkait <i>bullying</i> .	Pada kegiatan ini berisi pemberian materi singkat mengenai <i>bullying</i> kepada kelompok.	10'

3.	Tahap pelaksanaan aspek 1 (Penerimaan diri)	2/3	Satu kata tentang aku	Peserta dapat mengidentifikasi dan memahami dirinya dalam bentuk yang sederhana serta dapat merepresentasikannya dalam satu kata yang menunjukkan dirinya.	Kegiatan ini merupakan pengenalan kembali sebelum memulai sesi, hanya saja pada pengenalan kali ini ditambahkan dengan satu kata yang mewakili masing-masing anggota kelompok. Misal, Bibin “ceria” atau Bibin “riang” dan lain sebagainya.	5’
			Pantulan “aku”	Peserta mengetahui kekurangan serta kelebihan masing-masing dan dapat menerima hal tersebut dengan baik	Setiap anggota kelompok akan diberikan kertas untuk mengidentifikasi dan menuliskan kekurangan serta kelebihan. Setelah itu, anggota kelompok secara bergantian akan diberikan cermin kecil untuk berkaca dan memberikan afirmasi positif bagi dirinya sendiri sebagai bentuk penerimaan atas dirinya.	40’
			<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan penerimaan diri.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari pengertian penerimaan diri, bagaimana penerimaan diri dan cara melakukan penerimaan diri yang baik.	10’
	Aspek 2 (Hubungan positif dengan orang lain)	2/4	Sambung kata	Meningkatkan kelekatan pada setiap anggota kelompok	Sambung kata adalah sebuah permainan dimana setiap anggota kelompok akan mendapat giliran masing-masing untuk menyambung kata teman sebelumnya hingga menjadi kalimat yang utuh. Permainan ini dibatasi 2 detik saja untuk berpikir kata apa yang akan disambungkan, jika melebihi waktu tersebut maka akan dianggap gugur.	10’

			Sosiodrama	Peserta mengerti dan memahami konsep hubungan baik dengan orang lain, pentingnya memiliki hubungan baik dengan orang lain dan bagaimana menjalin hubungan baik dengan orang lain.	Pada kegiatan ini subjek akan melakukan drama atau permainan peran. Masing-masing anggota kelompok akan mendapat perannya. Dengan begitu masing-masing anggota kelompok akan memiliki fokus terhadap peran yang didapatkan.	50'
			<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan hubungan positif dengan orang lain.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari pengertian hubungan positif dengan orang lain, bagaimana hubungan positif dengan orang lain, pentingnya memiliki hubungan positif dengan orang lain dan cara memiliki hubungan positif dengan orang lain.	10'
Aspek 3 (Otonomi)	3/5		<i>Brain storming</i> (pembahasan tugas)	Peserta mengetahui dan memahami secara sederhana mengenai otonomi	Pada kegiatan ini berisi tentang pembahasan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Masing-masing anggota kelompok dapat saling menanggapi terkait tugas yang telah dilakukan.	10'
			Tulis keputusan	Peserta dapat melatih kemandiriannya untuk mengambil keputusan dalam hidupnya.	Peserta akan diberikan satu kondisi yang mengharuskan mereka memutuskan akan pergi ke mana dan membawa apa. Selanjutnya mereka diminta untuk menjelaskan mengenai pilihan yang sudah mereka tetapkan.	20'
			Tanggapi ceritaku	Peserta saling terbuka dengan teman kelompok lainnya dan menjadi wadah subjek untuk bercerita mengenai pengalamannya.	Peserta akan dipersilakan untuk bercerita mengenai kondisi mereka, terutama dalam kemampuan mengambil keputusan. Apakah <i>bullying</i> yang diterima memberikan dampak yang cukup menghambat dalam melakukan keputusan ini atau mungkin ada faktor di luar dari dampak <i>bullying</i> .	30'

			<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan otonomi.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari pengertian otonomi, pentingnya memiliki kemampuan dalam otonomi dan cara melatih kemampuan otonomi.	20'
Aspek 4 (penguasaan lingkungan)	3/6	Tentukan cerita (video)	Peserta mampu melakukan imajinasi terkait pemilihan situasi dan usaha untuk keluar dari situasi yang tidak nyaman.	Subjek akan diputarkan sebuah video, setelah itu masing-masing subjek dipersilakan untuk menganalisis video tersebut menurut masing-masing tokoh dan meminta pendapatnya tentang bagaimana usaha yang dapat dilakukan untuk keluar dari situasi tersebut.	30'	
		<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan penguasaan lingkungan.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari pengertian penguasaan lingkungan, pentingnya penguasaan lingkungan, cara memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan lain sebagainya.	10'	
Aspek 5 (Tujuan hidup)	4/7	<i>Brain storming</i> (pembahasan tugas)	Peserta mengetahui dan memahami secara sederhana mengenai tujuan hidup.	Pada kegiatan ini berisi tentang pembahasan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Masing-masing anggota kelompok dapat saling menanggapi terkait tugas yang telah dilakukan.	10'	
		<i>River of life</i> (Sungai kehidupan)	Peserta mengetahui dan memahami mengenai tujuan hidup mereka.	Pada kegiatan ini peserta akan dipersilakan untuk menggambar Sungai seperti instruksi yang ada. Kemudian, peserta harus menceritakan terkait Sungai tersebut kepada anggota kelompok lainnya.	35'	
		<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan tujuan hidup.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari pengertian tujuan hidup, pentingnya tujuan hidup, dan lain sebagainya.	10'	

	Aspek 6 (Pertumbuhan pribadi)	4/8	Surat untuk diri sendiri	Subjek dapat mengidentifikasi pertumbuhannya hari ini dan harapan mengenai pertumbuhan pribadi mereka di masa depan.	Pada kegiatan ini subjek diminta untuk menulis surat kepada dirinya sendiri. Surat ini berkaitan tentang pertumbuhan pribadi yang telah mereka lalui dan yang mereka harapkan dikemudian hari. Surat ini dapat dilakukan melalui media kertas ataupun aplikasi <i>futureMe</i> (menyesuaikan kondisi).	20'
			Refleksi diri	Subjek lebih mengenal dirinya dan keinginan terhadap dirinya di masa yang akan datang. Serta subjek lebih memahami tentang pertumbuhan pribadinya.	Pada kegiatan ini, subjek akan diminta untuk merefleksikan hal-hal yang telah terjadi (mengenai pertumbuhan dirinya) dan harapan mengenai bagaimana dia ingin bertumbuh di masa depan, baik secara mental, cita-cita, dan lain sebagainya.	35'
			<i>Feedback</i>	Peserta memiliki pengetahuan yang lebih mendalam terkait dengan pertumbuhan pribadi.	Pemberian umpan balik terhadap kegiatan yang telah dilakukan, Mulai dari bagaimana pertumbuhan pribadi, pengertian pertumbuhan pribadi, pentingnya pertumbuhan pribadi dan lain sebagainya.	10'
4.	Tahap Penutupan	5/9	<i>Post-test</i>	Untuk mengetahui sejauh apa Konseling kelompok meningkatkan <i>psychological well-being</i> .	Subjek akan diminta untuk mengerjakan <i>post-test</i> yang telah disiapkan.	30'
			Evaluasi	Untuk mengetahui hal-hal apa saja yang menjadi kekurangan dan kelebihan kegiatan ini, agar di kemudian hari dapat dilakukan peningkatan kualitas.	Subjek diminta untuk mengevaluasi jalannya kegiatan Konseling, perannya selama Konseling kelompok, dan bagaimana konselor selama melakukan Konseling kelompok.	20'
			Penutupan	Untuk menutup kegiatan Konseling kelompok		10'

1. Susunan Kegiatan

Pra Intervensi

Hari/Tanggal	Sesi	Tema Kegiatan	Metode Kegiatan	Material	Waktu
Jumat, 8 Desember 2023	1	<i>Screening</i>	1. Konselor memperkenalkan diri 2. Siswa mengerjakan <i>pre-test</i> dan Form <i>screening</i>	1. Lembar <i>screening</i> 2. Alat tulis pribadi	15'
		<i>Pre-test</i>	1. Konselor membagikan lembar skala 2. Konselor menjelaskan cara pengerjaannya 3. Siswa mengerjakan skala	1. Skala <i>psychological well-being</i> 2. Alat tulis pribadi	45'
		Wawancara (tenaga pengajar dan teman sebaya)	1. Konselor mewawancarai guru dan siswa terkait hasil dari <i>screening</i> dan skala.	1. Kertas 2. Alat tulis	90'

Intervensi

Hari/Tanggal	Hari /Sesi	Tema Kegiatan	Metode Kegiatan	Material	Waktu
Senin, 11 Desember 2023	1/1	Bola nama	Kegiatan ini berupa permainan untuk saling mengenal anggota kelompok dengan menggunakan bola. Dimana subjek yang memegang bola harus menyebutkan namanya dan nama teman yang akan dia lempar bola.	Bola	5'

		Ruang batas	1. Konselor menjelaskan mengenai peraturan dan rincian kegiatan yang akan dilakukan 2. Konselor menjelaskan tentang peran dan fungsi subjek dan konselor dalam Konseling kelompok.	-	10'
		<i>Pair up</i>	Kegiatan ini merupakan permainan tebak kata yang diperankan oleh dua orang, dimana satu diantaranya menebak kata dan satu lainnya mengarahkan.	Lembar kata	15'
	1/2	Pohon eksplorasi	Kegiatan ini berupa permainan dimana setiap peserta diminta untuk menyusun pohon, dahan paling atas adalah daun dengan tulisan aspek yang paling maksimal mereka lakukan dan dahan paling bawah berisi tentang aspek yang belum dilakukan secara maksimal.	Pohon permainan	50
		Gambar aku	Kegiatan ini berupa permainan yang menggunakan <i>sticky note</i> , dimana setiap subjek harus menggambar sesuatu yang mereka rasa "aku banget".	1. <i>Sticky note</i> 2. Spidol warna	10'
		Materi <i>psychological well-being</i>	Pada kegiatan ini berisi pemberian materi singkat terkait <i>psychological well-being</i> kepada para anggota kelompok.	1. Materi 2. Flayer materi	15'
		Materi <i>bullying</i>	Pada kegiatan ini berisi pemberian materi singkat terkait <i>bullying</i> kepada para anggota kelompok	1. Materi 2. Fayer materi	10'

Selasa, 12 Desember 2023	2/3	Satu kata tentang aku	Kegiatan ini merupakan perkenalan kembali sebelum memulai sesi, hanya saja pada perkenalan kali ini ditambahkan dengan satu kata yang mewakili masing-masing anggota kelompok. Misal, Bibin “ceria” atau Bibin “riang” dan lain sebagainya.	-	5’
		Pantulan “aku”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek melakukan refleksi atas kekurangan dan kelebihan dengan media cermin 2. Subjek memberikan afirmasi positif untuk menerima dirinya. 	1. Cermin	40’
		<i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi penerimaan diri 	-	10’
	2/4	Sambung kata	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan ini merupakan permainan subjek akan diminta untuk melanjutkan kata yang diberikan oleh konselor. 2. Subjek lainnya menyambung dengan kata selanjutnya. 3. Subjek diberi waktu 2 detik untuk berpikir, jika lebih maka akan gugur. 	-	10’

		Sosiodrama	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembagian peran untuk semua anggota kelompok 2. Melakukan permainan peran 3. Menyelesaikan konflik yang ada dalam drama tersebut. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Naskah sosiodrama 2. Perlengkapan tambahan 	50'
		<i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi hubungan positif dengan orang lain. 	-	10'
Rabu, 13 Desember 2023	3/5	<i>Brain storming</i> (pembahasan tugas)	Pada kegiatan ini berisi tentang pembahasan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Masing-masing anggota kelompok dapat saling menanggapi terkait tugas yang telah dilakukan.	-	10'
		Tulis keputusan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diberikan kondisi tertentu untuk kemudian diputuskan mengenai bagaimana mereka berperan dalam situasi tersebut 2. Subjek diminta untuk menjelaskan terkait pilihan tersebut. 	1. Kasus/cerita	20'

		Tanggapi ceritaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk menceritakan tentang kisah mereka (<i>bullying</i>) 2. Selanjutnya anggota kelompok lainnya dipersilakan untuk menanggapi kisah tersebut 	-	30'
		<i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi otonomi. 	-	20'
	3/6	Tentukan cerita (video)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diberikan satu kasus untuk dianalisis situasinya 2. Subjek diminta untuk memberikan jawaban/solusi dari kasus tersebut agar menjadi situasi yang lebih kondusif. 	Video	30'
		<i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi penguasaan lingkungan. 	-	10'

Kamis, 14 Desember 2023	4/7	<i>Brain storming</i> (pembahasan tugas)	Pada kegiatan ini berisi tentang pembahasan tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya. Masing-masing anggota kelompok dapat saling menanggapi terkait tugas yang telah dilakukan.	-	10'
		<i>River of life</i> (Sungai kehidupan)	1. Subjek diberikan kertas untuk menggambar Sungai kehidupan sesuai dengan yang mereka rencanakan 2. Subjek dipersilakan untuk menjelaskan mengenai gambarnya.	1. Kertas 2. Spidol warna	35'
		<i>Feedback</i>	1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi tujuan hidup.	-	10'
	4/8	Surat untuk diri sendiri	1. Subjek diberikan kertas untuk menulis tentang pertumbuhan yang sudah dilaluinya dan harapan terhadap dirinya dimasa depan.	1. Kertas 2. Alat tulis 3. Amplop	20'
		Refleksi diri	Pada kegiatan ini, subjek akan diminta untuk merefleksikan hal-hal yang telah terjadi (mengenai pertumbuhan dirinya) dan harapan mengenai bagaimana dia ingin bertumbuh di masa depan, baik secara mental, cita-cita, dan lain sebagainya.	-	35'

		<i>Feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terkait kegiatan sebelumnya, memberikan penjelasan dan memberikan kesempatan subjek lainnya untuk memberikan umpan baliknya juga. 2. Memberikan penjelasan tambahan terkait materi pertumbuhan pribadi. 	-	10'
Jumat, 15 Desember 2023	9	<i>Post-test</i>	Subjek diberikan <i>post-test</i> untuk mengetahui perubahan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar <i>post-test</i> 2. Alat tulis 	30'
		Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Subjek diminta untuk menuliskan evaluasi mengenai kegiatan Konseling 2. Subjek diminta untuk menulis evaluasi terhadap konselor 3. Subjek diminta untuk menuliskan evaluasi terhadap dirinya sendiri selama mengikuti Konseling kelompok. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lembar Evaluasi 2. Alat tulis 	20'
		Penutupan	Konselor melakukan penutupan dengan memberikan <i>closing statement</i> untuk mengakhiri sesi Konseling kelompok.	-	10'

1. Deskripsi Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Sesi Pra Intervensi

1. Tujuan kegiatan

Memperoleh data mengenai jumlah siswa yang pernah menjadi korban *bullying* dan

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Lembar *screening*
- Lembar skala *psychological well-being*
- Kertas kosong
- Alat tulis pribadi

Aktivitas: *Screening*

Waktu	15 menit
Prosedur	1. Konselor memperkenalkan diri dan membuka kegiatan pra Konseling kelompok 2. Siswa diminta untuk mengerjakan <i>form screening</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Assalamualaikum Wr wb. Halo adik-adik selamat pagi semuanya. Gimana kabarnya? Semoga adik-adik selalu dalam keadaan sehat. Sebelumnya, perkenalkan nama kakak Tri Sabrina Aisyah Putri, bisa dipanggil kak Bibin, kakak merupakan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang.- Hari ini kakak mau minta tolong nih sama adik-adik untuk mengisi beberapa pertanyaan yang akan kakak berikan.- Untuk lembar pertanyaan pertama adalah <i>form screening</i> dimana hanya ada 9 pertanyaan, waktu pengerjaannya 15 menit.- Baik, untuk mempersingkat waktu kita mulai terlebih dahulu dari lembar pertanyaan yang pertama ya, lalu dilanjut dengan lembar pertanyaan kedua.- Selamat mengerjakan.

Aktivitas: *Pre-test*

Waktu	45 menit
Prosedur	1. Konselor memperkenalkan diri dan membuka kegiatan pra Konseling kelompok 2. Siswa diminta untuk mengerjakan <i>pre-test</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Untuk lembar pertanyaan yang selanjutnya adalah skala <i>psychological well-being</i> atau kesejahteraan psikologi ini ada 42 pertanyaan, waktu pengerjaannya 50 menit. Jika pada saat pengerjaan ada kata yang tidak dimengerti bisa langsung angkat tangan untuk menanyakan ya.- Untuk lembar pertanyaan yang kedua adalah <i>form screening</i> tambahan dimana hanya ada 9 pertanyaan, waktu pengerjaannya 10 menit.- Baik, untuk mempersingkat waktu kita mulai terlebih dahulu dari lembar pertanyaan yang pertama ya, lalu dilanjut dengan lembar pertanyaan kedua.- Selamat mengerjakan.

Aktivitas: Wawancara

Waktu	90 menit
Prosedur	1. Konselor melakukan wawancara kepada guru dan teman sebaya siswa yang memiliki <i>psychological well-being</i> rendah. 2. Konselor melakukan tabulasi data.
Instruksi	- Assalamualaikum Wr wb. Pak/Bu, saya Tri Sabrina Aisyah Putri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan terkait hasil asesment yang saya lakukan. Ada beberapa siswa yang diduga memiliki <i>psychological well-being</i> rendah bagaimana siswa tersebut jika dalam berkegiatan sehari hari di sekolah? - Baik Pak/Bu terima kasih untuk informasi yang diberikan, akan sangat bermanfaat bagi saya kedepannya.

Sesi 1**1. Tujuan kegiatan**

Subjek dapat lebih mengenal satu sama lainnya serta memberitahukan kepada subjek tentang bagaimana bentuk kegiatan beserta peraturan dan perannya di dalam Konseling kelompok.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Bola
- Peraturan Konseling kelompok
- Lembar kata

Aktivitas: Bola Nama

Waktu	10 menit
Prosedur	1. Konselor menjelaskan bagaimana cara bermainnya 2. Subjek bermain bola nama
Instruksi	- Assalamualaikum Wr Wb, halo adik-adik ketemu lagi sama kak Bibin ya. Kita akan mengawali sesi hari ini dengan permainan nih. Kita akan bermain bola nama, giman tuh cara mainnya? Nah cara bermainnya adalah nanti kalian akan memegang bola lalu menyebutkan nama kalian dan nama teman yang akan kalian lembar bola. Misalnya kak Bibin ke A, A ke B, nah begitu seterusnya. Ada pertanyaan adik-adik? - Jika tidak ada pertanyaan kita mulai ya permainannya

Aktivitas: Ruang Batas

Waktu	20 menit
Prosedur	1. Konselor menjelaskan terkait peraturan, detail kegiatan, dan lain sebagainya
Instruksi	- Kegiatan kita selanjutnya adalah peraturan selama proses konseling berjalan, kita mulai dari hal-hal yang tidak boleh kita lakukan ya, tidak boleh tidur selama Konseling berlangsung, tidak membuat forum di dalam forum, tidak bermain gawai tanpa seizin konselor, tidak diperkenankan keluar masuk ruangan tanpa seizin konselor, tidak diperbolehkan makan selama proses Konseling. Ada yang ingin ditambahkan? Jika tidak ada kita lanjut ke peran kalian ya selama proses Konseling

	<ul style="list-style-type: none"> - Jadi kalian selama Konseling boleh sekali untuk saling memberikan saran dan pendapat kepada sesama temannya dengan menggunakan Bahasa yang sopan dan baik tapi ya. Kalian juga berperan sebagai <i>support sytem</i> bagi teman kelompok lainnya. Kalian juga menjadi teman diskusi terkait masalah masing-masing anggota kelompok. Nah begitu kira-kira, ada yang ingin ditanyakan adik-adik? Jika tidak ada kita lanjut ke kegiatan selanjutnya ya.
--	---

Aktivitas: *Pair Up*

Waktu	15 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan terkait kegiatan 2. Subjek bermain <i>pair up</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Nah kegiatan selanjutnya adalah <i>pair up</i>, apa tuh. Jadi kegiatan ini adalah permainan dimana kalian nanti berpasangan secara bergantian sebanyak dua orang. Salah satunya akan diberikan tulisan kata di atas kepalanya untuk ditebak dan satu lainnya harus mengarahkan temannya untuk menebak kata tersebut. Mudah ya, ada yang perlu ditanyakan? - Jika tidak ada, kita mulai ya permainannya.

Sesi 2

1. Tujuan Aktivitas

Menciptakan iklim Konseling kelompok yang menyenangkan dan mencairkan suasana yang beku melalui permainan serta subjek mengetahui dan mengenal secara dasar mengenai *psychological well-being*. Dilakukan sebelum tahapan kegiatan konseling kelompok dimulai.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Bola
- *Sticky note*
- Spidol warna
- Alat tulis
- Materi *psychological well-being*

Aktivitas 1: Pohon Eksplorasi

Waktu	50 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menyiapkan media pohon 2. Konselor menjelaskan bagaimana cara bermainnya 3. Subjek dipersilakan untuk menyusun pohon 4. Subjek diminta untuk menjelaskan mengenai sejauh mana mereka melakukan hal-hal yang berkaitan dengan aspek-aspek
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Assalamualaikum Wr Wb, halo adik-adik. Ketemu lagi dengan kak Bibin. Jadi kali ini kita akan bermain pohon eksplorasi, di sini ada pohon yang masih botak nih, nanti adik-adik secara bergantian diminta untuk menyusun daun-daun ini di masing-masing dahan. Dahan paling atas adalah aspek yang paling maksimal kalian lakukan dan yang paling bawah adalah aspek yang belum maksimal dilakukan. - Ada yang mau ditanyakan? - Jika tidak ada kita mulai ya permainannya

Aktivitas 2: Gambar Aku

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor menjelaskan terkait kegiatan pada aktivitas ini2. Konselor membagikan <i>sticky note</i>3. Konselor menginstruksikan subjek untuk mulai menggambar4. Konselor mempersilahkan subjek untuk menjelaskan maksud dari gambarnya dan alasan mengapa subjek memilih untuk menggambar hal tersebut.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Kegiatan selanjutnya adalah “gambar aku” dimana kita akan menggambar sesuatu yang “aku banget”- Contohnya, kak Bibin senang banget sama pohon pisang jadi kak Bibin akan menggambar pohon pisang, alasannya karena pohon pisang banyak manfaatnya dan hidupnya tidak ribet.- Nah begitu kira-kira, jadi silakan adik-adik menggambar juga ya.- Oke kalau sudah selesai kita akan ceritakan ya kenapa adik-adik memilih gambar tersebut dan apa maksudnya nih.- Wah sangat menarik ya. Karena semuanya sudah mendapat giliran kita akan cukupkan menggambar dan bercerita kita ya, kita akan lanjut di lain waktu.

Aktivitas 3: Materi *Psychological Well-Being*

Waktu	15 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor akan menjelaskan mengenai <i>psychological well-being</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Pada kegiatan kali ini adalah materi nih terkait kesejahteraan psikologis. Apa sih kesejahteraan psikologi itu, kenapa ya kita semua harus memiliki itu. Nah ini akan kita bahas setelah ini ya- (menjelaskan materi)- Ada yang ingin ditanyakan ga nih mengenai kesejahteraan psikologis ini?- Oke jika sudah tidak ada pertanyaan lagi maka akan kita tutup ya. Terima kasih untuk adik-adik semua yang telah bersedia untuk hadir di kegiatan ini.

Aktivitas 4: Materi *Bullying*

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor akan menjelaskan mengenai <i>bullying</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Pada kegiatan kali ini adalah materi nih terkait <i>bullying</i>. Apa sih <i>bullying</i> itu, giaman dampaknya dan lain sebagainya. Oke untuk mempersingkat waktu kita mulai saja ya materinya.- (menjelaskan materi)- Ada yang ingin ditanyakan ga nih mengenai <i>bullying</i> ini?- Oke jika sudah tidak ada pertanyaan lagi maka akan kita tutup ya. Terima kasih untuk adik-adik semua yang telah bersedia untuk hadir di kegiatan ini.

Sesi 3

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami terkait penerimaan diri yang mereka miliki, dan mampu untuk menerima kondisi dirinya pada saat ini.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Cermin
- Lembar refleksi
- Alat tulis

Aktivitas 1: Satu kata tentang aku

Waktu	5 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor akan menginstruksikan kepada subjek untuk mencari satu kata yang mendeskripsikan dia. (contoh riang, Ceria, keren, baik, dll)2. Konselor meminta seluruh subjek untuk memanggil teman lainnya dengan tambahan satu kata tadi (khusus sesi ini)
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Halo adik-adik, ketemu lagi dengan kak Bibin. Jadi sebelum memulai aktivitas hari ini kita kenalan lagi ya, tapi di tambahan nih kenalannya. Jadi hari ini kita berkenalan dengan menambahkan satu kata yang menggambarkan tentang kalian banget nih. Kakak mulai dari kakak dulu ya, “halo adik-adik, kenalkan nama kakak, kak Bibin gemoy”. Nah begitu kira-kira dik-adik, jadi khusus hari ini kalian harus memanggil teman sekelompoknya dengan tambahan kata itu ya. Apakah dapat dipahami?- Oke kita mulai ya- Nah karena semuanya sudah menyebutkan Namanya dan kata tambahannya, maka jangan lupa untuk memanggil teman kalian dengan lengkap ya (menggunakan kata pilihan)

Aktivitas 2: Pantulan “aku”

Waktu	50 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Subjek diberikan kertas refleksi untuk menulis kekurangan dan kelebihan mereka masing-masing2. Selanjutnya subjek diberikan cermin secara bergantian untuk memberikan afirmasi positif kepada dirinya sendiri
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Oke adik-adik, jadi kegiatan selanjutnya adalah kegiatan yang cukup menarik nih, jadi nanti kakak akan bagaikan kertas refleksi untuk adik-adik semua, silakan kalian tulis kelebihan dan kekurangan adik-adik. Apa pun itu, bisa jadi hal-hal yang bikin adik-adik <i>insecure</i> juga boleh dituliskan.- Jika sudah selesai, silakan ambil cermin ini lalu berikan kata yang positif kepada diri kalian, misal “oke Bibin, tidak masalah kamu tidak selangsing Perempuan di luar sana, itu tidak menjadi masalah yang terpenting adalah Kesehatan. Aku cantik dengan semua yang Tuhan beri kepada aku, aku beruntung dengan semua hal yang sedang aku usahakan” nah kita-kira begitu. Bebas sampai kalian merasa lega dengan diri kalian.- Gimana adik-adik, sudah cukup lega? Jika belum cukup lega adik-adik bisa lakukan ini di rumah.

Aktivitas 3: *Feedback*

Waktu	20 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait penerimaan diri kepada subjek3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Alhamdulillah sudah selesai ya aktivitas pantulan aku.- Kira-kira kenapa sih kita tadi melakukan hal tersebut, ada yang mau jelasin ga?- Wah keren banget, sekarang kita bahas sama-sama ya- Jadi, kenapa tadi kita sama-sama menulis kelebihan dan kekurangan kita, itu ada tujuannya loh adik-adik, yaitu kita lebih mengenal diri kita sendiri. Kita jadi tau apa nih kekuranganku dan apa yang harus aku lakukan untuk mengatasi kekurangan tersebut. Bisa jadi kekurangan itu menjadi kekurangan karena kita belum tahu nih gimana cara menanggapi hal tersebut dari sudut pandang yang lain.- Sedangkan kegiatan kita yang pantulan aku, yang kita bercermin sembari memberikan kata-kata positif kepada diri sendiri adalah bentuk usaha kita untuk menerima diri kita sendiri, baik dari segala kekurangan dan kelebihan kita. Kenapa sih kita harus menerima diri? Menerima diri ini salah satu kunci kita hidup dengan tenang dan santai loh adik-adik. Penerimaan kita memberikan kita rasa tenang karena tidak harus berfokus hanya pada kekurangan kita saja. sering kali kan kita hanya fokus pada kekurangan kita saja, nah hal ini yang ayo kita usahakan, kita imbangi dengan hal positif dari dalam diri.- Nah begitu adik-adik. Gimana sudah mengerti? Atau masih ada yang ingin ditanyakan silakan.

Sesi 4

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami mengenai hubungan positif dengan orang lain, subjek dapat memulai dan membina hubungan positif dengan orang lain, serta subjek dapat mengidentifikasi mengapa dia kesulitan untuk membangun atau memiliki hubungan positif dengan orang lain.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Naskah sosiodrama
- Kertas undian
- Alat tulis

Aktivitas 1: Sambung kata

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Subjek duduk melingkar2. Konselor menjelaskan terkait permainan sambung kata
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Halo adik-adik semua, ketemu lagi dengan kak Bibin. Gimana nih kabarnya? Semoga selalu dalam keadaan sehat ya. Jadi hari ini kita akan melanjutkan Konseling di hari sebelumnya.- Sebelum kita mulai konselingnya, kita akan bermain <i>game</i> terlebih dahulu. <i>Gamenya</i> adalah sambung kata, ada yang sudah tahu?- Yaa betul, jadi di permainan ini nanti kalian akan menyambung kata yang kakak berikan sampai menjadi kalimat sepanjang mungkin, bagi mereka yang “kata”nya tidak nyambung akan dinyatakan gugur. Untuk waktu berpikirnya kalian hanya diberikan waktu 2 detik saja, jika lebih maka akan dinyatakan gugur juga ya.- Oke kalo Sudah mengerti kita mulai saja ya permainannya.

Aktivitas 2: Sosiodrama

Waktu	60 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan undian untuk pembagian peran2. Konselor memberikan naskah sosiodrama3. Subjek dipersilakan untuk membaca dan mendalami peran masing-masing4. Melakukan sosiodrama seperti seharusnya
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Kita akan masuk ke aktivitas sosiodrama, nah sebelumnya silakan adik-adik ambil kerta in ya, satu orang 1. Silakan dibuka, itu adalah peran yang akan adik-adik perankan ya.-

Aktivitas 3: Feedback

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait hubungan positif dengan orang lain kepada subjek3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Alhamdulillah sudah selesai ya kegiatan sosiodramanya- Ada yang bisa bantu kakak untuk menjelaskan hikmah dari sosiodrama yang kita lakukan hari ini?- Betul, bagus banget penjelasannya. Jadi hubungan positif dengan orang lain toh banget untuk kita miliki. Kenapa? Karena kita hidup bersosial tentunya. Tidak semua orang punya pengalaman yang bagus soal hubungan baiknya dengan orang lain, tapi yang harus kita pahami, kita tidak boleh menjadikan pengalaman buruk tersebut alasan untuk sama sekali tidak membina hubungan baik dengan orang lain. Kita harus tetap saling membantu sama lainnya. Kalo ada teman kita kesulitan kita harus sigap membantu. Termasuk jika ada teman kita yang mengalami

	<p><i>bullying</i>, karena kita sama-sama tau nih kalo <i>bullying</i> tuh tidak menyenangkan, jadi kita harus sama-sama membantu mereka. Dan jangan lupa nih tentang 3 kata Ajaib yang membantu kalian untuk membina hubungan positif dengan orang lain, ada yang tau?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ya betul, tolong, maaf, dan terima kasih. Sejauh ini ada yang masih belum jelas kan adik-adik sekalian? - Jika sudah jelas semua kita pembagian PR dulu ya seperti biasa.
--	--

Sesi 5

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami terkait otonomi atau kemandirian, serta subjek mampu mengidentifikasi apa saja yang dapat membantu mereka untuk meningkatkan kemandirian.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Lembar cerita (tulis keputusan)
- Alat tulis

Aktivitas 1: *Brain storming* (pembahasan tugas)

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mempersilakan subjek untuk membaca hasil tugasnya 2. Konselor dan teman lainnya memberikan umpan balik terkait tugas dari masing-masing subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Oke. Ayo kita bahas tugas yang kemarin kak Bibin kasih ya. Kita mulai dari A - Wah, kurang lebih sudah paham ya terkait apa sih otonomi atau kemandirian itu. Oke untuk lebih jelasnya kita akan bahas di sesi ini ya.

Aktivitas 2: Tulis Keputusan

Waktu	20 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan mengenai aktivitas kali ini 2. Konselor memberikan kasus berupa cerita yang nanti akan mereka putuskan bagaimana kelanjutan dari cerita tersebut 3. Memberikan waktu untuk berpikir dan menjelaskan terkait jawaban yang mereka tuliskan
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Oke sekarang kita lanjut ya. Jadi kakak punya satu cerita nih nanti kalian akan kakak kasih masing-masing. - Silakan cermati cerita tersebut pahami bagaimana kondisinya, nah setelah itu silakan tentukan alur ceritanya, bagaimana tokoh tersebut mengambil langkah. Sesuai dengan kehendak adik-adik. - Silakan dipertimbangkan dengan baik ya, jangan asal memutuskan segala sesuatunya. - Jika sudah nanti kita bahas bersama-sama

Aktivitas 3: Tanggapi ceritaku

Waktu	30 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Subjek dipersilakan untuk bercerita terkait bagaimana dia dalam mengambil keputusan, terutama bagaimana <i>bullying</i> berdampak pada keberfungsian dalam mengambil keputusan.2. Konselor mempersilahkan teman kelompoknya untuk saling menanggapi dan mendukung masing-masing dari mereka.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Oke kita sudah belajar menentukan jalan hidup dari tokoh cerita tadi ya. Nah sekarang giliran kalian nih bercerita terkait bagaimana kalian dalam mengambil keputusan. Apakah kalian masih takut? Atau bagaimana? Apa yang membuat kalian takut? Silakan diceritakan serinci mungkin.- Untuk yang lainnya kita dengarkan dan kita tanggapi ya ceritanya, kita sih <i>support</i> untuk teman kita yang keren ini. Oke silakan dimulai.- Wah luar biasa sekali, silakan ditanggapi adik-adik, kakak mulai dari kakak ya.

Aktivitas 4: *Feedback*

Waktu	20 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait otonomi kepada subjek3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Alhamdulillah sudah selesai ya kegiatan untuk sesi kali ini- Ada yang mau menyimpulkan apa yang bisa kita dapatkan dari pertemuan kali ini?- Wah bagus banget. Betul, memang pada umur-umur SMP seperti ini tidak banyak keputusan besar yang dapat kita ambil. Hanya saja keputusan-keputusan kecil ini dapat kita jadikan latihan loh sebelum akhirnya kita akan memutuskan hal yang lebih besar lagi. Kita juga harus mulai sadar dan mencari tau nih, kira-kira apa ya yang membuat kita takut untuk mengambil keputusan. Apakah ada hubungannya dengan kejadian dimasa lalu seperti <i>bullying</i> yang pernah kita alami. Itu sudah mulai pelan-pelan kita urai, supaya kita tau apa yang harus kita lakukan untuk mengurangi ketakutan tersebut. Jadi dikemudian hari adik-adik kalau harus mengambil keputusan tidak akan kesulitan karena sudah banyak belajar dari masa lalu. Sampai sini masih ada yang ingin ditanyakan?- Jika sudah jelas semua kita pembagian PR dulu ya seperti biasa.

Sesi 6

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami terkait penguasaan lingkungan, serta subjek mampu untuk berperan aktif dalam lingkungannya serta memiliki otoritas atas situasi yang ingin mereka rasakan.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Video
- Proyektor LCD
- Alat tulis

Aktivitas 1: Tentukan cerita (video)

Waktu	30 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor akan menjelaskan tentang kegiatan kali ini2. Konselor menampilkan video3. Menginstruksikan subjek untuk memperhatikan video4. Mempersilahkan masing-masing subjek untuk membaca dan menjelaskan terkait studi video tersebut.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Nah kegiatan kali ini kita akan menonton video ini, jadi nanti kalian Simak dengan baik ya videonya.- Nanti masing-masing kalian akan kakak berikan kesempatan untuk bercerita dan berpendapat mengenai video yang nanti akan kakak tampilkan. Jika ada yang belum dipahami silakan ditanyakan.- Jika sudah selesai silakan kalian bacakan hasil dari Analisa kalian masing-masing.

Aktivitas 2: *Feedback*

Waktu	20 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait penguasaan lingkungan kepada subjek3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Alhamdulillah sudah selesai ya kegiatan untuk sesi kali ini- Ada yang mau menyimpulkan apa yang bisa kita dapatkan dari pertemuan kali ini?- Wahh bagus banget. Memang benar adik-adik, ternyata peran kita dalam lingkungan itu sangat penting loh. Karena peran kita ini dapat memberikan dampak bagi kita, jika kita tidak maksimal dalam menjalankan peran kita di lingkungan maka bukan tidak mungkin situasi yang akan kita hadapi adalah situasi yang tidak menyenangkan. Akan tetapi jika kita melakukan peran kita dengan maksimal dan sebaik mungkin kita akan banyak mendapatkan situasi yang menyenangkan, walaupun tidak maka kita akan dengan mudah menghadapi situasi tersebut. Mengapa demikian? Karena kita sudah terbiasa dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Nah begitu adik-adik.- Jika sudah jelas semua kita pembagian PR dulu ya seperti biasa.

Sesi 7

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami terkait tujuan hidup merak di masa depan. Serta subjek mampu untuk mencari tahu apa saja yang ingin mereka capai dikemudian hari, baik dalam jangka waktu yang singkat ataupun yang Panjang.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Kertas A3
- Spidol warna
- Alat tulis

Aktivitas 1: *Brain storming* (pembahasan tugas)

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor mempersilakan subjek untuk membaca hasil tugasnya2. Konselor dan teman lainnya memberikan umpan balik terkait tugas dari masing-masing subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Oke. Ayo kita bahas tugas yang kemarin kak Bibin kasih ya. Kita mulai dari A- Wah, kurang lebih sudah paham ya terkait apa sih tujuan hidup itu. Oke untuk lebih jelasnya kita akan bahas di sesi ini ya.

Aktivitas 2: *River of life* (Sungai kehidupan)

Waktu	50 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor menjelaskan tentang kegiatan kali ini2. Konselor memberikan peralatan yang diperlukan berupa kertas A3, spidol warna, dan alat tulis.3. Konselor memberitahukan bagaimana cara membuat <i>river of life</i>4. Konselor mempersilakan subjek untuk membuat <i>river of life</i>5. Subjek menjelaskan dan menceritakan terkait <i>river of life</i> yang telah dibuat.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Kegiatan kali ini adalah <i>river of life</i> atau Sungai kehidupan- Jadi silakan adik-adik menggambar Sungai dengan kayu, ikan, perahu atau apa pun di dalamnya yang nantinya akan kita anggap itu adalah kita ya, selanjutnya silakan gambar di sekitar Sungai tersebut apa saja yang ingin kalian capai di dunia ini. Apa saja, berikan tahun dengan jelas. Misal, 2024 kak Bibin ingin memiliki pekerjaan yang baik dan memadai sehingga sudah bisa mandiri secara finansial. Nah serinci mungkin ya bentuk harapannya.- Jika sudah nanti kita sama-sama bacakan.

Aktivitas 3: *Feedback*

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait penguasaan lingkungan kepada subjek3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none">- Alhamdulillah sudah selesai ya kegiatan untuk sesi kali ini- Ada yang mau menyimpulkan apa yang bisa kita dapatkan dari pertemuan kali ini?- Wahh bagus banget. Jadi kita harus punya tujuan ya adik-adik, sekecil apa pun itu. Bahkan sekecil aku pengen makan mie ayam atau apa pun itu. Dengan kita memiliki tujuan hidup kita akan lebih terarah. Tentang apa yang harus kita lakukan untuk mencapai tujuan kita, apa yang harus kita hindari untuk menjaga kita tetap pada jalurnya. Banyak orang yang dia kehilangan arah hidupnya karena tidak mengetahui dengan baik apa tujuan hidupnya. Hal ini sangat disayangkan ya. Semoga hal ini tidak terjadi pada kita semua, walaupun terjadi, semoga kita dapat mengatasi keadaan tersebut.- Jika sudah jelas semua kita pembagian PR dulu ya seperti biasa.

Sesi 8

1. Tujuan kegiatan

Subjek mengetahui dan memahami terkait pertumbuhan pribadinya, baik yang telah dilalui maupun yang ingin dicapai. Serta subjek mampu untuk mengidentifikasi apa saja yang mereka butuh kan untuk mengembangkan pribadi mereka dikemudian hari.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Kertas surat
- Amplop
- Alat tulis
- Spidol warna

Aktivitas 1: Surat untuk diri sendiri

Waktu	20 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none">1. Konselor menjelaskan tentang kegiatan kali ini2. Konselor membagikan kertas surat dan amplop kepada subjek3. Mempersilakan subjek untuk menulis surat kepada dirinya sendiri di masa depan, tentang harapan terkait pertumbuhan apa yang ingin dicapai dan pertumbuhan yang telah mereka lalui.4. Melipat dan menyimpan surat dengan baik

Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Oke di kegiatan kali ini adalah menulis surat untuk diri kita sendiri di masa depan. - Isi suratnya adalah tentang harapan terkait pertumbuhan kalian di masa depan, tentang gimana kekurangan kalian akan menjadi suatu nilai yang positif di masa depan, bukan hanya pertumbuhan secara fisik ya tetapi secara menyeluruh apa pun itu terutama mengenai potensi diri. Selain itu di dalam suratnya juga dilakukan di jabarkan terkait pertumbuhan apa saja sih yang sudah kalian lalui, jangan lupa ucapkan terima kasih kepada diri kalian sendiri karena telah keren dan hebat dalam menghadapi pertumbuhan tersebut. - Jika sudah silakan dilipat dan dimasukkan ke dalam amplop - Silakan kalian simpan secara pribadi ya surat tersebut.
-----------	--

Aktivitas 2: Refleksi diri

Waktu	50 menit
Prosedur	1. Konselor mempersilahkan masing-masing subjek untuk merefleksikan mengenai pertumbuhan pribadinya selama ini dan hal -hal yang harus dipersiapkan untuk pertumbuhannya di masa yang akan datang
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Oke setelah menulis surat ini selanjutnya adalah merefleksikan, pertumbuhan yang telah terjadi terhadap kita. Bagaimana kita dari yang tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa. Selain itu juga tentang bagaimana harapan kalian terhadap diri kalian di masa yang akan datang - Tidak lupa juga kita refleksikan bagaimana cara yang baik untuk memaksimalkan pertumbuhan pribadi kita. - Kita boleh saling menanggapi ya adik-adik.

Aktivitas 3: Feedback

Waktu	10 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan umpan balik terhadap semua hal yang telah dilakukan pada hari ini 2. Konselor memberikan informasi tambahan terkait penguasaan lingkungan kepada subjek 3. Meluruskan dan memberikan afirmasi positif kepada seluruh subjek.
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Alhamdulillah sudah selesai ya kegiatan untuk sesi kali ini - Ada yang mau menyimpulkan apa yang bis kita dapatkan dari pertemuan kali ini? - Wahh bagus banget. Pertumbuhan pribadi menjadi salah satu hal penting dalam hidup kita, karena jika semakin hari kita tidak bertumbuh maka harus kita pertanyakan apa yang telah kita lakukan selama ini. Apakah ada yang salah? Atau ada hal lain yang menghambat, apakah ada pengalaman-pengalaman buruk yang menjadikan kita terhambat. Itu semua haru kita cari tahu, untuk memudahkan kita mengatur strategi apa yang akan kita gunakan untuk memaksimalkan pertumbuhan pribadi kita di kemudian hari. Harapan kita terhadap diri juga menjadi penting karena menjadikan hal tersebut arah ke mana kita harus -

	berkembang. - Jika sudah jelas semuanya, akan kakak akhiri pertemuan ini. Pertemuan ini tidak ada tugas ya adik-adik.
--	--

Sesi 9

1. Tujuan kegiatan

Mengetahui sejauh mana subjek memahami materi yang diberikan selama proses intervensi. Serta mengetahui sejauh mana intervensi yang dilakukan dapat meningkatkan *psychological well-being* pada subjek.

2. Peralatan yang dibutuhkan

- Lembar *post-test*
- Alat tulis
- Lembar evaluasi

Aktivitas 1: *Post-test*

Waktu	50 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan tentang kegiatan kali ini 2. Konselor membagikan lembar <i>post-test</i> 3. Subjek mengerjakan <i>post-test</i>
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Halo adik-adik, ini adalah pertemuan terakhir kita ya. Sebelum kita berpisah kakak mau minta tolong nih untuk mengisi beberapa pertanyaan yang mirip seperti sebelumnya. - Untuk pertanyaan ada 42 pertanyaan. Apabila terdapat kata-kata yang tidak dimengerti silahkan ditanyakan. - Selamat mengerjakan ya adik-adik.

Aktivitas 2: Evaluasi

Waktu	30 menit
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan tentang kegiatan kali ini 2. Konselor membagikan lembar evaluasi
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Nah selanjutnya ini ada lembar evaluasi yang harus di sini, ini penting untuk pengembangan metode Konseling kelompok di masa depan nih adik-adik, jadi silahkan isi dengan baik mungkin ya. - Selamat mengerjakan.

Aktivitas 3: Penutupan

Waktu	10 menit
Prosedur	Konselor menutup kegiatan seluruh kegiatan Konseling kelompok
Instruksi	<ul style="list-style-type: none"> - Tibalah kita di penghujung kegiatan, sebelumnya kaka ucapkan banyak terimakasih kepada adik-adik yang sudah bersedia untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mengisi form yang kakak berikan. - Semoga kegiatan ini dapat bermanfaat untuk adik-adik, kakak, dan juga sekolah di kemudian hari. - Apabila ada kesalahan yang kamu perbuat selama kegiatan mohon dimaafkan ya. Kaka kapit dulu. Assalamualaikum wr wb.

Blue Print Skala

No	Dimensi	Indikator	No	Aitem	Jumlah Aitem		
					F	UF	
1.	<i>Psychological well-being</i>	Penerimaan diri	6)	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi (F)	4	3	
			12)	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri (F)			
	18)	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya (UF)					
	24)	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya (F)					
	30)	Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup (UF)					
	36)	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak se-positif orang lain dalam memandang dirinya (UF)					
	42)	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan orang terdekat, saya merasa senang terhadap diri saya (F)					
	Hubungan baik dengan orang lain	4)	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang menyenangkan dan penyayang (F)	4			3
		10)	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit				
		16)	dan membuat saya frustrasi (UF)				
		22)	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi (UF)				
		28)	Saya menikmati percakapan yang pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman (F)				
		34)	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain (F)				
		40)	Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain (UF)				
			Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya (F)				

	Otonomi	<p>1) Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang (F)</p> <p>7) Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain (F)</p> <p>13) Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya (UF)</p> <p>19) Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat (UF)</p> <p>25) Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum (F)</p> <p>31) Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial (UF)</p> <p>37) Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting (F)</p>	4	3
	Penguasaan lingkungan	<p>2) Secara umum, saya merasa bertanggung jawab atas situasi yang saya hadapi (F)</p> <p>8) Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk (F)</p> <p>14) Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya (UF)</p> <p>20) Saya cukup baik dalam mengelola tanggung jawab atas kehidupan sehari-hari saya (UF)</p> <p>26) Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya (UF)</p> <p>32) Saya memiliki kesulitan untuk mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan</p> <p>38) Saya (UF) Saya mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya yang sesuai dengan yang saya sukai (F)</p>	3	4

	Tujuan hidup	<p>5) Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan (UF)</p> <p>11) Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup (F)</p> <p>17) Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya (UF)</p> <p>23) Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan (UF)</p> <p>29) Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya Kenyataan (F)</p> <p>35) Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka (F)</p> <p>41) Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup (UF)</p>	3	4
	Potensi diri	<p>3) Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya (UF)</p> <p>9) Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia (F)</p> <p>15) Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia (UF)</p> <p>21) Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu (F)</p> <p>27) Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan Sesuatu (UF)</p> <p>33) Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus (F)</p> <p>39) Saya menyerah berusaha membuat peningkatan atau perubahan besar dalam hidup saya beberapa waktu yang lalu (UF)</p>	3	4

Skala *Psychological Well-Being*

Nama : _____ (L / P)

Kelas : _____ Usia : _____

INSTRUKSI:

Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu dari 4 kotak yang adik-adik anggap paling menggambarkan kondisi adik-adik. Tiap kotak tersebut berisi keterangan:

Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Agak Tidak Setuju (3), Agak Setuju (4), Setuju (5), Sangat Setuju (6)

Contoh:

Pernyataan	1	2	3	4	5	6
Saya merasa kesal dengan teman yang tidak membalas sapaan saya				√		

TIDAK ADA jawaban yang dianggap SALAH. JAWABAN APAPUN DIANGGAP BENAR, selama menggambarkan diri adik-adik.

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5	6
1.	Saya tidak takut menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat banyak orang						
2.	Secara umum, saya merasa bertanggungjawab atas situasi yang saya hadapi						
3.	Saya tidak tertarik dengan aktivitas yang dapat memperluas wawasan saya						
4.	Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang menyenangkan dan penyayang						
5.	Saya menjalani kehidupan saya sekarang dan tidak terlalu memikirkan tentang masa depan						
6.	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya senang dengan bagaimana semuanya telah terjadi						
7.	Keputusan saya tidak selalu dipengaruhi oleh apa yang dilakukan orang lain						
8.	Tuntutan hidup sehari-hari sering membuat saya terpuruk						

9.	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang pemikiran saya mengenai diri saya sendiri dan dunia						
10.	Mempertahankan hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi						
11.	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup						
12.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan yakin terhadap diri saya sendiri						
13.	Saya cenderung khawatir mengenai bagaimana orang berpikir mengenai diri saya						
14.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang dan komunitas di sekitar saya						
15.	Saya pikir, selama beberapa tahun kemarin saya tidak banyak berkembang sebagai manusia						
16.	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman dekat untuk berbagi						
17.	Aktivitas sehari-hari saya seringkali hanya permainan dan tidak penting bagi saya						
18.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dari saya						
19.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat yang kuat						
20.	Saya cukup baik dalam mengelola tanggungjawab atas kehidupan sehari-hari saya						
21.	Saya menyadari banyak yang sudah saya kembangkan sebagai manusia selama beberapa waktu						
22.	Saya menikmati percakapan yang pribadi dan timbal balik dengan anggota keluarga atau teman						
23.	Saya tidak memiliki rasa yang cukup baik atas apa yang sedang saya penuhi dalam kehidupan						
24.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya						
25.	Saya memiliki kepercayaan diri atas pendapat saya, bahkan ketika itu bertentangan dengan kesepakatan umum						
26.	Saya sering merasa terbebani dengan tanggung jawab saya						

27.	Saya tidak menikmati berada di situasi baru yang mengharuskan saya mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan sesuatu						
28.	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi, suka berbagi waktu dengan orang lain						
29.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan						
29.	Saya suka membuat rencana mengenai masa depan dan berusaha menjadikannya kenyataan						
30.	Dalam banyak cara, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup						
31.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya dalam hal yang kontroversial						
32.	Saya memiliki kesulitan untuk mengatur hidup saya dengan cara yang memuaskan saya						
33.	Bagi saya, hidup adalah proses untuk belajar, berubah dan bertumbuh secara terus menerus.						
34.	Saya tidak mengalami banyak hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain						
35.	Beberapa orang berkeliaran tanpa tujuan dalam hidupnya, tetapi saya bukan salah satu dari mereka						
36.	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif orang lain dalam memandang dirinya						
37.	Saya menilai diri saya dari apa yang saya pikir penting, bukan dari nilai yang orang lain pikir penting						
38.	Saya mampu membangun rumah dan gaya hidup untuk diri saya yang sesuai dengan yang saya sukai						
39.	Saya menyerah berusaha membuat peningkatan atau perubahan besar dalam hidup saya beberapa waktu yang lalu						
40.	Saya tahu bahwa saya bisa mempercayai teman saya, dan mereka tahu bahwa mereka bisa mempercayai saya						

41.	Saya terkadang merasa seakan-akan sudah melakukan semua yang perlu dilakukan dalam hidup						
42.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman dan orang terdekat, saya merasa senang terhadap diri saya						



Formulir Keterangan

Nama : _____ (L / P)

Kelas : _____ Usia : _____

Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
 - Lainnya
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - *Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap : _____

Kelas : _____

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (√) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?

.....

.....

.....

.....

.....

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

psychological well-being merupakan kondisi psikologis setiap individu yang berfungsi dengan baik dan positif.

PENERIMAAN DIRI



Penerimaan diri merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu. Menggambarkan terkait evaluasi diri yang positif, kemampuan menerima diri apa adanya, kemampuan mengakui segala aspek diri sendiri.

HUBUNGAN POSITIF

Kemampuan menjalin hubungan antar individu yang hangat dan saling percaya, memiliki rasa kasih sayang dan empati dalam dirinya.



OTONOMI



Kemampuan untuk menentukan nasib atau arah tujuan diri sendiri, mandiri, dan dapat mengatur perilaku sendiri. Dapat berupa independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan mengatur pelakunya dari dalam.

PENGUASAAN LINGKUNGAN

Penguasaan lingkungan, yaitu meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif.



TUJUAN HIDUP



Tujuan hidup meliputi kesadaran akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup. Keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup individu tersebut.

PERTUMBUHAN PRIBADI

pertumbuhan pribadi, dimensi ini berkaitan dengan kemauan diri mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya guna tumbuh dan berkembang sebagai individu yang efektif meliputi kapasitas tubuh mengembangkan potensi serta pengetahuan.



Faktor Pendukung

ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat psychological well-being seseorang diantaranya:

Faktor demografis

Faktor demografis yang mempengaruhi psychological well-being individu yaitu usia, jenis kelamin, status sosial, dan budaya.



Dukungan sosial

faktor dukungan sosial dapat diartikan pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau pertolongan yang didapat oleh individu dari pasangan keluarga, teman, rekan kerja, maupun organisasi sosial dan lingkungannya



Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Pengalaman hidup seseorang mencakup banyak hal, evaluasi terhadap pengalaman tersebut akan memberikan pengaruh yang besar bagi psychological well-being individu.



Locus Of Control (LOC)

Didefinisikan sebagai suatu ukuran terkait harapan umum seseorang mengenai pengendalian terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, dapat memberikan dampak terhadap psychological well-being.



Today, I make things happen.

Psychological well-being bukan hanya tidak ada tekanan atau kesedihan, tetapi juga adanya rasa bahagia.



what is?

BULLYING

about bullying

Bullying is?

Bullying adalah perilaku negatif yang berwujud secara fisik, verbal, dan non-verbal atau psikologi yang ditujukan kepada korban yang lebih lemah, dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung (melalui media) oleh sekelompok orang atau seseorang dengan tujuan untuk menyakiti korban



Jenis Bullying

Bullying memiliki beberapa jenis, menurut Olweus dalam Ballerina & Saloka Immanuel, (2019) jenis perilaku bullying dapat dibedakan menjadi tiga yaitu verbal, fisik, dan non-verbal atau psikologis.



Contoh Bullying

Seperti mengancam, menyebar rumor, meneror, menyerang fisik atau verbal, mengucilkan, mengasingkan dari kelompok, cyber bullying dan masih banyak lagi

Dampak Bullying

dampak negatif menimbulkan perasaan tidak aman, terisolasi atau diasingkan dari lingkungan, perasaan memiliki harga diri yang lemah dan menarik diri dari lingkungan. masalah emosional dan perilaku, mengalami gangguan psikologi yang bersifat seperti depresi atau stres yang dapat berakhir dengan bunuh diri.



Video



Animasi Biyani – Menyelamatkan Bobon Dari Bullying
<https://youtu.be/gacNh-sVO30?si=iBV7r98U2oX82un9>



Melawan Perundungan | Seri Pendidikan Karakter
<https://youtu.be/vsLPEutCqpA?feature=shared>

Naskah Sosiodrama

Stop Bullying

Pemeran:

- Sarah, seorang siswa baru di sekolah
- Dinda, teman sekelas Sarah yang baik hati
- Fauzi, siswa yang sering melakukan *bullying*
- Rizky, siswa yang menjadi korban *bullying*
- Guru, sebagai pengawas sekolah

(Adegan 1)

(Sarah baru saja pindah ke sekolah baru. Dia duduk di bangku sekolah dan mencoba untuk mengikuti Pelajaran, tetapi dia terlihat cemas dan tidak nyaman.)

Dinda : (datang mendekati Sarah) Halo apa yang sedang kamu lakukan?

Sarah : Oh, hai. Aku mencoba mengikuti Pelajaran, tapi aku merasa tidak nyaman di sini.

Dinda : Kenapa kamu merasa tidak nyaman?

Sarah : Beberapa siswa terus memandangi dan mengolok-olokku. Aku merasa seperti diintimidasi.

Dinda : Itu tidak baik. Apa yang terjadi?

Sarah : Siswa bernama Fauzi sering menertawaku dan mengolok-olokku. Aku merasa seperti dia sedang melakukan *bullying*.

(Adegan 2)

(Fauzi dan Rizki sedang duduk di bangku sekolah)

Fauzi : (tertawa) Lihatlah siapa yang datang. Itu Sarah, si siswa baru yang aneh.

Rizky : (cemas) Jangan begini, aku tidak suka ketika kamu mem-*bully* Sarah.

Fauzi : (menatap Rizky dengan sinis) Apa yang akan kamu lakukan? Kamu hanya korban yang lemah.

Rizky : (berdiri dengan percaya diri) Aku akan memberitahu guru tentang perlakuanmu yang buruk.

Fauzi : (tertawa) Baiklah, lakukan itu. Tidak akan ada yang bisa kamu lakukan untuk menghentikannya.

(Adegan 3)

(Guru datang mendekati Rizky dan Fauzi)

Rizky : (mengeluh) Guru, Fauzi terus mem-*bully* Sarah dan membuatnya tidak nyaman.

Fauzi : (bersikap arogan) Tidak ada yang salah dengan saya. Rizky hanya mencoba mencariperhatian.

Guru : Tidak boleh ada yang *bullying* di sekolah ini. Saya akan memperhatikan kejadian ini lebih lanjut dan mengambil tindakan yang tepat.

(Adeegan 4)

(Dinda datang mendekati Sarah)

Dinda : Bagaimana keadaanmu sekarang?

Sarah : (terlihat lega) Aku merasa lebih baik. Guru sudah mengetahui masalahku dan akan mengambil tindakan.

Dinda : (tersenyum) Itu bagus. Kamu tahu, kita harus menghentikan *bullying* di sekolah ini. Tidak ada alasan untuk membuat orang lain merasa tidak nyaman atau terintimidasi.

Sarah : (sambil tersenyum) Terima kasih, Dinda. Kamu benar. Kita harus berdiri bersama untuk menghentikan *bullying*.

(Dinda dan Sarah bersalaman, dan adegan berakhir)

Studi Kasus

1. Toni adalah siswa kelas 7 sekolah menengah pertama di kota Surabaya. Toni termasuk anak yang pendiam dan tak banyak bicara, Toni tak banyak berinteraksi dengan temannya. Oleh karena sikap Toni yang tidak pandai dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain Toni mengalami *bullying*. Setiap hari Toni mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari beberapa temannya, kondisi Toni yang tidak memiliki banyak teman mengakibatkan tidak ada yang membela Toni saat mengalami *bullying*. **Jika kalian menjadi Toni, apa yang akan kalian lakukan?**
2. Toni adalah siswa kelas 7 sekolah menengah pertama di kota Surabaya. Toni termasuk anak yang pendiam dan tak banyak bicara, Toni tak banyak berinteraksi dengan temannya. Oleh karena sikap Toni yang tidak pandai dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain Toni mengalami *bullying*. Setiap hari Toni mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari beberapa temannya, kondisi Toni yang tidak memiliki banyak teman mengakibatkan tidak ada yang membela Toni saat mengalami *bullying*. **Sebagai teman sekelas Toni, apa yang akan kalian lakukan?**
3. Alifa merupakan siswa kelas 8 di salah satu sekolah menengah atas di kota Malang. Alifa pernah mengalami tindak *bullying* saat masih kelas 7, sehingga dia pindah sekolah. Pengalamannya ini mengakibatkan Alifa takut untuk berteman dan cenderung menjadi anak yang pendiam, Alifa juga takut untuk menjawab dan berbicara baik dengan guru ataupun teman sekelasnya. **Sebagai teman sekelas Alifa, apa yang akan kalian lakukan?**
4. Alifa merupakan siswa kelas 8 di salah satu sekolah menengah atas di kota Malang. Alifa pernah mengalami tindak *bullying* saat masih kelas 7, sehingga dia pindah sekolah. Pengalamannya ini mengakibatkan Alifa takut untuk berteman dan cenderung menjadi anak yang pendiam, Alifa juga takut untuk menjawab dan berbicara baik dengan guru ataupun teman sekelasnya. **Jika kalian berada di posisi Alifa, apa yang akan kalian lakukan untuk mengurangi rasa takut dalam menjalani kegiatan sehari-hari?**
5. Angga adalah siswa kelas 9 di salah satu sekolah menengah pertama di kota Bandung. Dia merupakan anak dari pasangan orang tua yang kurang harmonis, ditambah lagi dengan kondisi fisik yang lebih besar dibanding teman seumurannya membuat Angga merasa berkuasa. Angga sering melakukan *bullying* kepada adik kelasnya atau teman-temannya yang lain yang dia rasa lebih lemah. **Sebagai teman sekelas Angga yang pernah menjadi korban *bullying* (bukan Angga), apa yang akan kalian lakukan?**

Pohon Eksplorasi

Pohon Eksplorasi



Pilihan yang akan di tempel di pohon eksplorasi

**Penerimaan
diri**

**Hubungan
positif**

Otonomi

**Penguasaan
lingkungan**

Tujuan hidup

**Pertumbuhan
pribadi**



Contoh surat



Lampiran 2. Data Coding Penelitian

Post test

	umur	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15
Siti Risqail	14	1	5	6	2	3	1	2	5	5	3	6	3	1	2	4
Ashad Izza	12	5	6	3	6	3	3	3	2	3	6	3	6	2	3	3
Aisyah Fali	13	2	5	5	4	5	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3
Annisa Fac	14	3	4	6	5	5	5	4	1	3	6	6	5	4	5	6
Yasmin Pu	14	4	4	2	6	3	4	4	4	3	4	6	6	3	3	6
Dafa	14	4	4	5	5	2	1	2	1	4	5	5	5	3	6	6
Bilqis Karir	15	4	5	6	4	5	5	5	3	5	3	5	3	2	3	4
Rayi Satric	14	4	6	2	2	6	6	6	3	6	5	6	6	1	6	1
Anindita P	14	4	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4
Aldebaran	14	6	5	6	4	6	6	6	5	5	1	6	6	3	4	6

i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30
2	3	1	1	3	5	5	3	6	1	4	3	2	6	2
5	6	4	5	3	3	5	3	6	5	5	6	6	3	6
3	2	2	3	5	4	4	2	5	4	3	4	5	4	4
3	3	5	4	5	4	6	1	4	2	6	5	5	6	6
6	3	2	3	4	6	3	3	4	5	4	5	4	4	4
5	6	5	3	4	5	4	4	3	3	2	5	5	5	4
1	4	3	5	5	5	5	2	4	3	5	5	5	5	4
3	6	3	5	6	6	6	3	5	1	6	2	5	6	6
4	6	3	4	5	4	6	3	6	3	5	4	5	4	5
4	2	5	6	4	5	5	2	6	6	4	1	2	6	6

i31	i32	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	ttl
1	4	6	4	6	2	2	4	2	5	4	1	137
5	2	4	2	2	1	3	1	3	6	2	4	163
4	3	5	5	6	2	3	4	4	3	3	3	153
6	6	6	1	1	5	1	5	5	2	5	2	178
3	4	4	6	1	5	2	6	3	6	1	2	165
5	4	4	5	6	4	3	6	4	6	6	5	179
2	2	6	2	5	5	4	5	2	5	4	4	169
6	3	1	6	2	5	2	6	6	1	1	6	180
1	3	4	3	3	4	4	6	4	5	3	4	176
2	2	2	5	3	3	4	5	6	2	4	6	183

Pre test

	umur	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15
Siti Risqail	14	1	6	6	2	4	1	2	5	6	3	6	1	1	2	2
Ashad Izza	12	5	5	3	6	1	3	4	2	3	5	3	6	3	4	3
Aisyah Fali	13	2	5	5	4	5	3	3	4	4	3	5	4	2	3	3
Annisa Fac	14	3	4	6	5	5	5	6	2	3	6	6	5	4	5	6
Yasmin Pu	14	4	4	2	5	3	3	4	4	3	4	6	6	2	3	6
Dafa	14	5	5	3	5	4	6	5	1	4	6	5	5	1	6	4
Bilqis Karir	15	2	5	6	6	5	4	1	2	5	3	5	3	2	3	1
Rayi Satric	14	6	6	2	2	6	4	3	5	6	3	6	5	1	1	1
Anindita P	14	4	5	5	5	3	4	6	1	6	3	5	3	3	5	3
Aldebaran	14	5	4	3	1	5	6	5	6	5	4	6	5	1	1	3

i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30
2	4	1	1	3	6	5	4	6	1	4	3	2	6	2
6	6	4	5	2	3	5	3	6	5	5	6	6	3	6
2	2	2	3	5	4	5	2	5	4	3	4	5	3	4
3	6	5	6	5	5	6	1	4	2	6	6	5	6	6
6	3	3	3	4	5	3	3	4	5	4	5	5	5	3
6	4	3	3	4	2	5	5	5	3	6	4	5	3	3
2	2	3	4	3	5	5	1	5	3	5	4	4	4	3
1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	2	1	4	6	6
3	6	2	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4
1	1	1	6	3	5	6	2	6	6	2	1	1	6	5

i31	i32	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	ttl
1	4	6	3	6	1	2	6	2	2	4	1	136
6	5	3	2	2	3	3	2	3	6	1	4	167
4	2	5	5	5	2	3	4	4	3	3	3	151
6	6	6	1	1	5	1	5	6	3	6	2	191
5	4	6	2	5	2	6	6	3	6	1	3	169
4	3	4	5	5	1	3	2	3	3	3	3	165
2	2	6	2	5	1	3	5	5	4	3	3	147
1	6	6	6	6	6	1	6	1	6	1	6	168
1	4	4	2	4	1	5	5	5	2	3	4	164
1	1	6	5	6	2	6	6	1	3	1	6	156

Lampiran 3. Data Kasar Penelitian

Pre test

	umur	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15
Siti Risqail	14	Sangat T	Sangat Se	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Tid	Tidak Setu	Setuju	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Tid	Tidak Setu	Tidak Se
Ashad Izza	12	Setuju	Setuju	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Tidal	Agak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Setuju	Agak Tidal	Sangat Set	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Tid
Aisyah Fal	13	Tidak Setu	Setuju	Setuju	Agak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Setu	Agak Tidal	Setuju	Agak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Tid
Annisa Fa	14	Agak Tidal	Agak Setu	Sangat Set	Setuju	Setuju	Setuju	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Set	Setuju	Agak Setu	Setuju	Sangat S
Yasmin Pu	14	Agak Setu	Agak Setu	Tidak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat S
Dafa	14	Setuju	Setuju	Agak Tidal	Setuju	Agak Setu	Sangat Set	Setuju	Sangat Tid	Agak Setu	Sangat Set	Setuju	Setuju	Sangat Tid	Sangat Set	Agak Set
Bilqis Karir	15	Tidak Setu	Setuju	Sangat Set	Sangat Set	Setuju	Agak Setu	Sangat Tid	Tidak Setu	Setuju	Agak Tidal	Setuju	Agak Tidal	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat T
Rayi Satric	14	Sangat Set	Sangat Se	Tidak Setu	Tidak Setu	Sangat Set	Agak Setu	Agak Tidal	Setuju	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Setuju	Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat T
Anindita P	14	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Agak Tidal	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Set	Agak Tidal	Setuju	Agak Tidal	Agak Tidal	Setuju	Agak Tid
Aldebaran	14	Setuju	Agak Setu	Agak Tidal	Sangat Tid	Setuju	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Setuju	Agak Setu	Sangat Set	Setuju	Sangat Tid	Sangat Tid	Agak Set

i16	i17	i18	i19	i20	i21	i22	i23	i24	i25	i26	i27	i28	i29	i30
Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Tid	Sangat Tid	Agak Tidal	Sangat Set	Setuju	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Setu	Agak Tidal	Tidak Setu	Sangat Set	Tidak Setu
Sangat Set	Agak Setu	Agak Setu	Setuju	Tidak Setu	Agak Tidal	Setuju	Agak Tidal	Sangat Set	Setuju	Setuju	Sangat Set	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Se
Tidak Setu	Tidak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Setuju	Agak Setu	Setuju	Tidak Setu	Setuju	Agak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Setu
Agak Tidal	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Setuju	Setuju	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Setu	Tidak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Sangat Se
Sangat Set	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Setuju	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Agak Tida
Agak Setu	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Setuju	Agak Tidal	Sangat Set	Agak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Tida
Tidak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Tidal	Setuju	Setuju	Sangat Tid	Setuju	Agak Tidal	Setuju	Agak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Agak Tida
Sangat Tid	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Tid	Agak Setu										
Agak Tidal	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Setuju	Agak Setu	Agak Tidal	Setuju	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Agak Setu	Agak Setu
Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Set	Agak Tidal	Setuju	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Set
Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Setuju	Sangat Set								

i31	i32	i33	i34	i35	i36	i37	i38	i39	i40	i41	i42	ttl
Sangat Tid	Agak Setu	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Tid	Tidak Setu	Sangat Set	Tidak Setu	Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Tid	Setuju
Sangat Set	Setuju	Agak Tidal	Tidak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Tidal	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Setuju	
Agak Setu	Tidak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Setu	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Tidak Setuju	
Sangat Set	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Tid	Setuju	Sangat Tid	Setuju	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Tidak Setuju	
Setuju	Agak Setu	Sangat Set	Tidak Setu	Setuju	Tidak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Tidak Setuju	
Agak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Setuju	Setuju	Sangat Tid	Agak Tidal	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Tidak Setuju	
Tidak Setu	Tidak Setu	Sangat Set	Tidak Setu	Setuju	Sangat Tid	Agak Tidal	Setuju	Setuju	Agak Setu	Agak Tidal	Agak Tidak Setuju	
Sangat Tid	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Setuju					
Sangat Tid	Agak Setu	Agak Setu	Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Tid	Setuju	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Setuju	
Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Setuju

Post test

	umur	i1	i2	i3	i4	i5	i6	i7	i8	i9	i10	i11	i12	i13	i14	i15
Siti Risqail	14	Agak Tidal	Setuju	Sangat Set	Tidak Setu	Tidak Setu	Tidak Setu	Tidak Setu	Setuju	Setuju	Agak Tidal	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Tid	Tidak Setu	Agak Setu
Ashad Izza	12	Setuju	Sangat Set	Tidak Setu	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Tid	Tidak Setu	Agak Setu				
Aisyah Fal	13	Tidak Setu	Setuju	Setuju	Agak Setu	Setuju	Tidak Setu	Setu	Agak Setu	Agak Setu	Tidak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Tidak Setu	Agak Tidal	Agak Tid
Annisa Fa	14	Agak Tidal	Agak Setu	Sangat Set	Setuju	Setuju	Setuju	Agak Setu	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Set	Setuju	Agak Setu	Setuju	Sangat Set	Sangat S
Yasmin Pu	14	Agak Setu	Agak Setu	Tidak Setu	Setuju	Agak Tidal	Agak Tidal	Agak Setu	Agak Tidal	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat S	Sangat S
Dafa	14	Agak Setu	Agak Setu	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Tid	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Sangat Set	Agak Set
Bilqis Karir	15	Agak Setu	Setuju	Sangat Set	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Setuju	Agak Tidal	Setuju	Agak Tidal	Tidak Setu	Agak Tidal	Sangat T
Rayi Satric	14	Agak Setu	Sangat Set	Tidak Setu	Agak Setu	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat T						
Anindita P	14	Agak Setu	Setuju	Setuju	Setuju	Tidak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Setuju	Setuju	Agak Setu	Agak Setu	Agak Setu	Setuju	Agak Tid
Aldebaran	14	Sangat Set	Setuju	Sangat Set	Agak Setu	Sangat Set	Agak Tidal	Sangat Set	Sangat Set	Sangat Tid	Sangat Tid	Sangat Set				

Lampiran 4. Inform Consent



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013**, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia *)** berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang, 20 Februari 2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Anindita P.S.)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Bandung 1 Malang Jawa Timur
P +62 341 561 223 (Hunting)
F +62 341 490 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sutarni No 189 Malang Jawa Timur
P +62 341 551 149 (Hunting)
F +62 341 582 060

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P +62 341 464 318 (Hunting)
F +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia *)** berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang,

2024

Mahasiswa

Testee

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

(Aisyah Falih Ouhaina)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 501 200 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Sandangan Surabi No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 501 149 (Hunting)
F. +62 341 582 080

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 316 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk (Bersedia/Tidak Bersedia *) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang, 2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Aldebaran S.F.)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Bancung 1 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 521 210 (Hunting)
F: +62 341 466 435

Kampus II
Jl. Berojangan Surabi No 188 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 521 128 (Hunting)
F: +62 341 582 080

Kampus IB
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 450 135
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013**, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si**.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia *)** berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang,

2024

Mahasiswa

Testee

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

(M. Dafa Zakaria)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus 1
Jl. Baniung 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 501 233 (Pusat)
F. +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Baniungan Suram No.188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 148 (Pusat)
F. +62 341 552 260

Kampus III
Jl. Raya Topomas No.248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 484 318 (Pusat)
F. +62 341 480 435
E. webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013**, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia ***) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang,

2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Bilqis Karima A)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Bangung * Malang, Jawa Timur
P. +62 341 531 212 (Pusat)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Banturung Suram No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 751 749 (Pusat)
F. +62 341 682 260

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 664 218 (Pusat)
F. +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013**, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia ***) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang, 20 Februari 2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Ahsah 12201 Habibi)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Baung I Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 203 (Pusat)
F. +62 341 480 435

Kampus II
Jl. Benuwasari Surabaya No 185 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 145 (Pusat)
F. +62 341 892 000

Kampus III
Jl. Raya Telekom No 248 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 404 378 (Pusat)
F. +62 341 407 475
E. labpsikologi@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI
labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri** NIM: 201910230311013, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia ***) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang, 10 Februari 2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Yasmin Putri)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Babung 1 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 551 213 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Berrungun Rutan No. 188 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 551 740 (Hunting)
F: +62 341 582 065

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No. 266 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 464 110 (Hunting)
F: +62 341 460 115
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia *)** berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang,

2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Haji Sabrio MA)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Bawendung 1 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 551 213 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Sulaimi No 188 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 562 060

Kampus III
Jl. Raya Togomas No 246 Malang, Jawa Timur
T: +62 341 804 316 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI
labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri** NIM: 201910230311013, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia ***) berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang, 20 Februari 2024

Mahasiswa

Testee

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

(Anisa Fadiyah Komdat)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Babung 7 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 521 213 (Bandung)
F. +62 341 490 433

Kampus II
Jl. Pahlawan Satrio No. 18A Malang, Jawa Timur
P. +62 341 521 349 (Makassar)
F. +62 341 442 045

Kampus III
Jl. Raya Pahlawan No. 246 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 375 (Bandung)
F. +62 341 405 474
E. admission@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS PSIKOLOGI

LABORATORIUM PSIKOLOGI

labpsikologi@umm.ac.id

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Nama saya adalah **Tri Sabrina Aisyah Putri NIM: 201910230311013**, yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa praktikan yang sedang melakukan penelitian skripsi dengan dosen pembimbing **Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si.**

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan Anda dalam kegiatan praktikum ini untuk menjadi testee saya. Untuk proses ini, Anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran. Saya mohon kesediaan Anda untuk mengizinkan saya menggunakan alat perekam karena dalam pembuatan laporan saya membutuhkan data yang valid, tetapi karena keterbatasan saya mengingat seluruh peristiwa yang terjadi sehingga dengan menggunakan alat perekam akan memudahkan saya dalam pembuatan laporan.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pengampu dan saran yang saya berikan **TANPA** menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin. Saya juga menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis di atas, saya memutuskan untuk **(Bersedia/Tidak Bersedia *)** berpartisipasi dalam kegiatan ini. (*coret salah satu)

Malang,

2024

Mahasiswa

(Tri Sabrina Aisyah Putri)

Testee

(Siti Fiqaila S.A.)

Mengetahui
Dosen Pembimbing

(Sofa Amaliah, S.Psi., M.Si)



Kampus I
Jl. Bawendang 1 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Pusat)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bercuungan Sutarni No 188 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Pusat)
F. +62 341 552 000

Kampus III
Jl. Raya Tlogomas No 240 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 404 318 (Pusat)
F. +62 341 400 425
E. webmaster@umm.ac.id

Lampiran 5. Form Screening

Formulir Keterangan

Nama : Bayi Satrio Mas Anggraini (L 14)

Kelas : B-A Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Lainnya
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Yasmin Putri

(L/P)

Kelas : 8B

Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
 - Lainnya
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Siti risqa'ila syakira Az-zahrani (L/P)

Kelas : PA Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
 - Lainnya
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - *Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Anindita Putri Salsabila (Anih) (L) (P)

Kelas : VII-A Usia : 14 tahun

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Lainnya

Ya

Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - *Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Bilqis KARMA A P (L/P)

Kelas : 3-C Usia : 15

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
 - Lainnya
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Amisa Fadiyah Kamilah

(X/P)

Kelas : 8b

Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : ahmad izzan habibie (L / P)

Kelas : 7A Usia : 12

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
- Lainnya
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Aldebaran Sabian ferti hah (L / P)

Kelas : 9B Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : Aisyah Falih Ouhaima (P) (L/P)

Kelas : VII - A Usia : 13 tahun

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Formulir Keterangan

Nama : DARA (L/P)

Kelas : IX B Usia : 14

Berilah tanda ceklis (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai dengan kondisi kalian.

1. Apakah kamu pernah mengalami *bullying*?
 - Ya
 - Tidak
2. Kapan *bullying* tersebut terjadi?
 - > 1 tahun
 - < 1 tahun lalu
 - Sedang mengalami
3. Berapa lama kalian mengalami *bullying*?
 - > 6 bulan
 - < 6 bulan
4. Dimana *bullying* tersebut terjadi?
 - Sekolah
 - Rumah
 - Lainnya
5. Siapa pelaku *bullying* tersebut?
 - Teman sebaya
 - Tenaga pengajar
 - Orang asing
6. Apa bentuk *bullying* yang dilakukan?
 - Verbal
 - Fisik
 - Psikologis
 - Cyber bullying*
7. Bagaimana respon kalian saat tindakan *bullying* terjadi?
 - Melawan
 - Melaporkan
 - Diam saja
8. Bagaimana respon orang sekitar saat *bullying* terjadi?
 - Membantu
 - Diam saja
9. Apakah kalian mendapatkan dukungan dari orang terdekat kalian?
 - Ya
 - Tidak

Lampiran 6. Lembar Evaluasi

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap: Rasyi Sabrio Mas Anggaito

Kelas: VIII-A

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?
kegiatannya kalo bisa lebih lama
.....
.....
.....
.....

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap : M. Dafa Zaki Akbar
Kelas : KB

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (√) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang

6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?

kegiatan yang ARHIF tidak Duplek terus
.....
.....
.....
.....

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap: Aldebaran S.F
Kelas: 9B

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?
 a. Baik
 b. Cukup
 c. Sangat baik
 d. Kurang
6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?
Usahakan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan
6 sampai 10 orang dan di selenggarakan dalam
kurang waktu 3 hari sampai seminggu
.....
.....

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap: Bilqis Karma A

Kelas: 17-C

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?
 - a. Baik
 - b. Cukup
 - c. Sangat baik
 - d. Kurang
6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?

Menyeksplor hal-hal baru yg

.....

.....

.....

.....

LEMBAR EVALUASI

Nama lengkap : Anindita Putri Salsabila

Kelas : VII-A

Silakan tuliskan komentar atau apa yang Anda rasakan secara jujur. Hal ini akan sangat membantu kamu dalam mengevaluasi kegiatan dan peningkatan kualitas kegiatan di kemudian hari.

Berikan tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih!

1. Bagaimana penilaian anda mengenai fasilitas yang diberikan selama kegiatan berlangsung?

- a. Baik
- b. Cukup
- c. Sangat baik
- d. Kurang

2. Bagaimana penilaian Anda mengenai tata ruang dan kebersihan ruang selama kegiatan berlangsung?

- a. Baik
- b. Cukup
- c. Sangat baik
- d. Kurang

3. Bagaimana penilaian Anda mengenai konselor selama kegiatan berlangsung?

- a. Baik
- b. Cukup
- c. Sangat baik
- d. Kurang

4. Bagaimana materi yang disampaikan, apakah Anda dapat memahaminya dengan baik?

- a. Baik
- b. Cukup
- c. Sangat baik
- d. Kurang

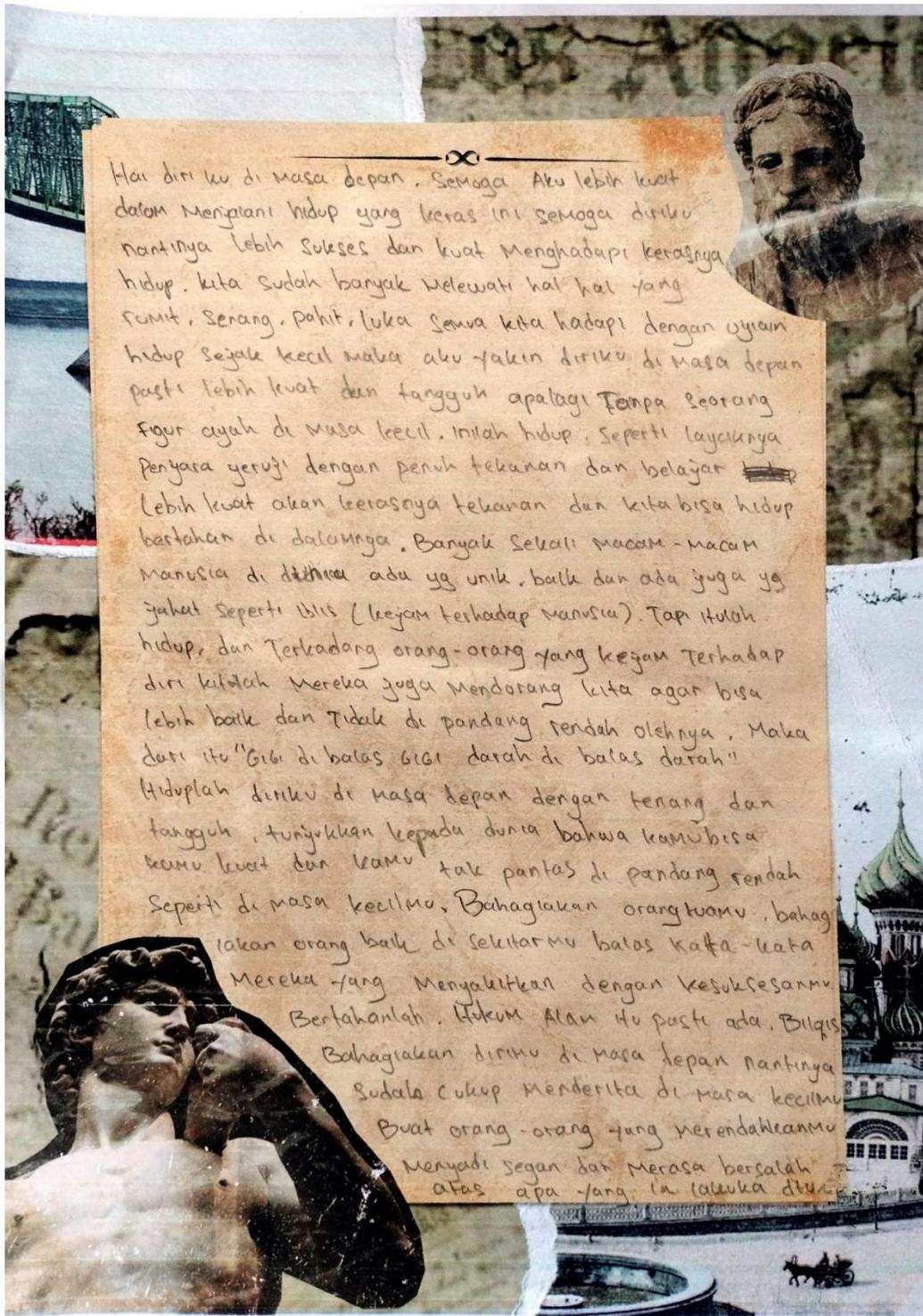
5. Bagaimana penilaian Anda mengenai suasana selama kegiatan berlangsung?

- a. Baik
- b. Cukup
- c. Sangat baik
- d. Kurang

6. Apa yang harus dilakukan untuk meningkatkan kegiatan ini?

Akan aku serap semua materi yg telah di sampaikan dan melakukannya dgn baik.

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan











DIYANA

Lampiran 8. Uji Verifikasi Data



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/368/Lab-Psi/UMM/V/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Tri Sabrina Aisyah Putri
NIM : 201910230311013
Dosen Pembimbing : 1) Sofa Amalia, S.Psi., M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus /~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 7 Mei 2024
Petugas Cek

(Signature)
Navy Tri Indah Sari, M.Si

Lampiran 9. Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/396/Lab-Psi/UMM/V/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Tri Sabrina Aisyah Putri
NIM : 201910230311013
Dosen Pembimbing : 1) Sofa Amalia, S.Psi., M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Koran Bullying	25%	7%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Malang, 10 Mei 2024

Petugas Cek

(Signature)
Navy Tri Indah Sari, M.Si