

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING  
KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *COGNITIVE  
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN  
RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Bimbingan Konseling**



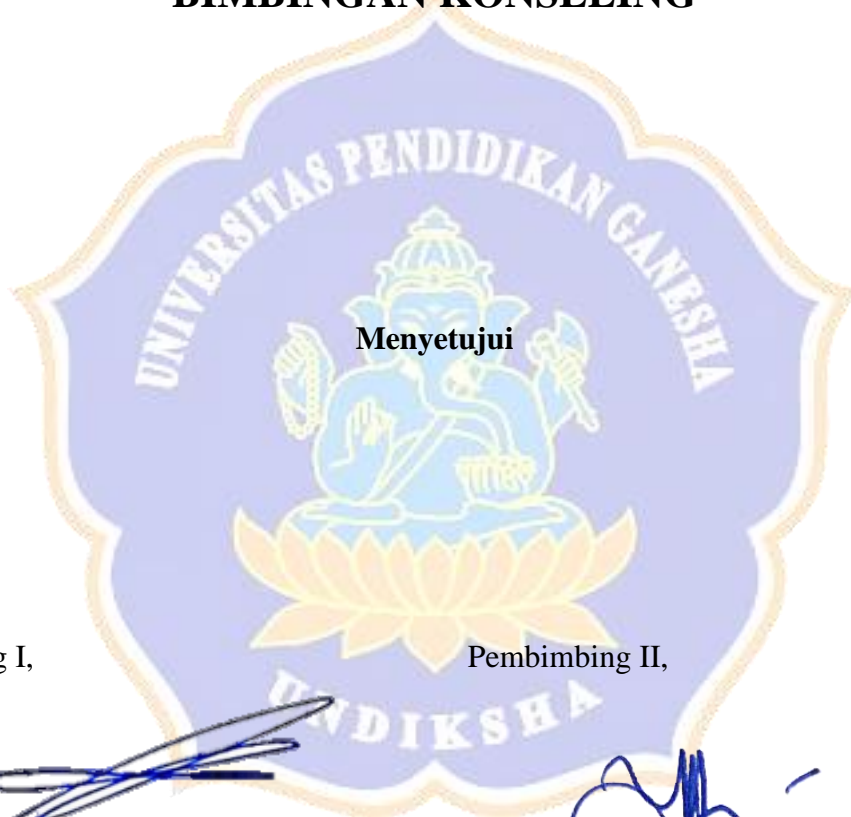
**OLEH :  
SERAFINA ELASA BUDIONO  
1911011032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2023**

# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN BIMBINGAN KONSELING



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002

Dewi Arum Widhiyanti Metra. P., S.Psi., M.A  
NIP. 198008012006042001

Skripsi oleh Serafina Elasa Budiono ini  
telah dipertahankan didepan dewan penguji  
pada tanggal 7 Juli 2023

Dewan Penguji,



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons. (Ketua)  
NIP. 195703031983032001



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. (Anggota)  
NIP. 195912311984031009



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons (Anggota)  
NIP. 198208162008121002



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A (Anggota)  
NIP. 198008012006042001

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:


Hari : Jumat

Tanggal : 7 Juli 2023


**Mengetahui,**

Ketua Ujian,


Sekretaris Ujian,




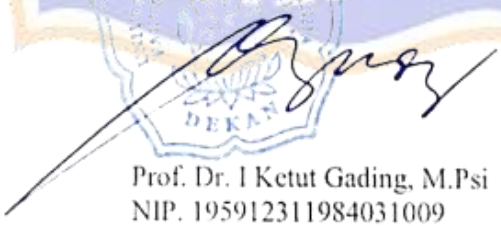
Dr. i Made Tegeh, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197108152001121001



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons.  
NIP. 198208162008121002



Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 195912311984031009

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resilienal Akademik Siswa SMA" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 21 Juli 2023

Yang membuat Pernyataan,



Serafina Elasa Budiono  
NIM 1911011032

## PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas anugerah-Nya, skripsi yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA” dapat diselesaikan. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi di Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Pendidikan Ganesha.

Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dorongan, dan nasihat dari berbagai pihak, yang telah menjadi kekuatan dan semangat, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan walaupun belum sempurna. Oleh sebab itu dengan segenap kerendahan hati, izinkan penulis menyampaikan rasa hormat, syukur, dan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. selaku pembimbing I yang telah memberikan bantuan referensi dan membimbing, mengarahkan, memberikan motivasi dan dorongan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan dengan sabar selama pengerjaan skripsini hingga selesai.
3. Bapak Prof. Dr. Ketut Gading, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Undiksha, yang telah memberikan motivasi dan telah memfasilitasi berbagai kepentingan studi.
4. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. selaku Ketua Jurusan IPPB dan Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling FIP Undiksha yang telah memberikan kemudahan, kenyamanan, motivasi, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak membimbing dan memberikan pengetahuan baru yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SMAN 1 Singaraja yang telah bersedia memberikan izin penelitian dan memfasilitasi penelitian ini

7. Guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Singaraja yang telah bersedia membantu dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi.
8. Bapak Irawan Budiono dan Ibu Ester Pirenaningtyas selaku orang tua, juga Lydia Maylia Budiono dan Abisha Jehian Bio selaku saudara, juga keluarga yang selalu memberikan semangat, dorongan dan menaruh kepercayaan selama penulis menjalani masa studi.
9. Gita Panorama, Lindayani, dan Yulinda selaku sahabat yang selalu saling mendukung, berbagi, memotivasi dan selalu menemani selama delapan tahun terakhir.
10. Rekan seperjuangan di Program Studi Bimbingan Konseling yang saling membantu dan menyemangati selama masa studi.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, kesalahan dan jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan yang dimiliki. Karena itu segala kritik dan saran yang membangun akan menyempurnakan penulisan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pembaca dan bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja 14 Juni 2023

Penulis,

Serafina Elasa Budiono

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>PRAKATA</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Identifikasi Masalah</b> .....	10
<b>1.3 Pembatasan Masalah</b> .....	11
<b>1.4 Rumusan Masalah</b> .....	11
<b>1.5 Tujuan Penelitian</b> .....	11
<b>1.6 Manfaat Penelitian</b> .....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	9
<b>2.1 Deskripsi Teori</b> .....	9
<b>2.1.1 Resiliensi Akademik</b> .....	9
<b>2.1.2 Model konseling kognitif behavioral</b> .....	13
<b>2.1.3 Teknik <i>Cognitif Restructuring</i></b> .....	18
<b>2.2 Penelitian yang relevan</b> .....	24
<b>2.3 Kerangka Konsep Pengembangan</b> .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	29
<b>3.1. Rancangan Penelitian</b> .....	29
<b>3.2. Subyek Penelitian</b> .....	30
<b>3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Variabel</b> .....	30
<b>3.3.1. Indetifikasi Variabel</b> .....	30
<b>3.3.2. Definisi Operasional Variabel</b> .....	31
<b>3.4. Prosedur pengembangan</b> .....	32



3.4.1.	Tahap Define (Pendefinisian).....	32
3.4.2.	Tahap Design (Perancangan).....	32
3.4.3.	Tahap Develop (Pengembangan).....	33
3.4.4.	Tahap Disseminate (Penyebarluasan).....	33
3.5.	Metode Pengumpulan Data dan Instrumen.....	34
3.5.1.	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.5.2.	Instrumen.....	34
3.6.	Metode Analisis Data .....	36
3.6.1.	Uji Validitas .....	36
3.6.2.	Uji Efektivitas.....	38
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>40</b>
4.1.	Hasil Penelitian.....	40
4.2.	Pembahasan .....	57
4.2.1.	Manfaat Penelitian Pengembangan Buku Panduan.....	60
 <b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>62</b>
5.1.	Rangkuman.....	62
5.2.	Simpulan.....	64
5.3.	Saran.....	64
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>66</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>		<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Skor CVI .....	37
Tabel 4.1 Bagian Prototype Buku Panduan .....	42
Tabel 4.2 Daftar Nama Judges .....	45
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	45
Tabel 4.4 Hasil Rekapitulasi <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Siswa .....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik .....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Konsep Pengembangan.....	28
Gambar 3.1 Rumus CVR .....	36
Gambar 3.2 Rumus CVI.....	37
Gambar 4.1 Hasil Uji Normalitas.....	54
Gambar 4.2 Hasil Uji Homogenitas .....	55
Gambar 4.1 Hasil Uji T-test .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2 Surat Akhir Penelitian .....	74
Lampiran 3 Lembar Validasi Pakar .....	74
Lampiran 4 Hasil Penilaian Pakar.....	77
Lampiran 5 Rekapitan Hasil Penilaian Pakar.....	91
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Resiliensi Akademik.....	93
Lampiran 7 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Resiliensi Akademik.....	96
Lampiran 8 Hasil Tabulasi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	105
Lampiran 9 Buku Panduan.....	107
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan .....	146
Lampiran 11 Riwayat Hidup.....	147

