

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITVE*  
*RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA  
SMK N 1 SINGARAJA**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan Program Sarjana  
Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan**



**Oleh**

**Megawati Ricky**

**NIM. 1911011013**

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

**2023**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI**

**SYARAT – SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA**

**PENDIDIKAN**



Pembimbing I

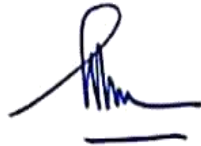
Pembimbing II

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

Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd  
NIP.198501232008122004

**Lembar Dewan Penguji Skripsi oleh Megawati Ricky  
pada tanggal 07 Juli 2023**

Dewan Penguji,



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

( Penguji I )



Prof. Dr. I Ketut Dharsana.,M.Pd.,Kons  
NIP.195708011983031003

( Penguji II )



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

( Penguji III )



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd  
NIP.198501232008122004

( Penguji IV )

**Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan**

Pada

Hari : *Jumat*

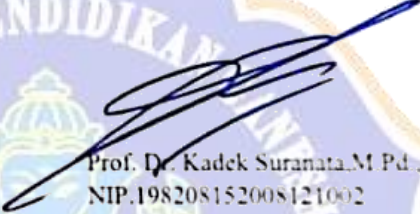
Tanggal : *07 Juli 2023*

Mengetahui

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

  
Dr. Made Teguh, S.Pd., M.Pd  
NIP.197108152001121001

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons  
NIP.198208152008121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMK Negeri 1 Singaraja" 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, 24 Juli 2023

Yang membuat Pernyataan,



Megawati Ricky  
NIM.1911011012

## MOTTO

**“ SEMANGAT DAN TEKAD YANG KUAT AKAN MENGHANTARKAN  
SEBUAH MIMPI MENJADI KENYATAAN ”**



## PRAKARTA

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Rahmat-Nya, penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMK N 1 Singaraja” dapat diselesaikan tepat waktu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan konsep diri siswa. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk ini, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan motivasi kepada mahasiswa sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsinya.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd.,Kons. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang membantu dan mengarahkan mahasiswa agar dapat menyelesaikan studinya.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Orang tua penulis yakni ibu Siu Lin dan bapak Lo Tjai Liang, yang selalu mendukung dan memberikan doa kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini..

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki kekurangan dalam skripsi ini

Singaraja, 20 Juli 2023

Megawati Ricky  
NIM. 1911011013

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	i
HALAMAN LOGO .....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN .....	vi
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
PRAKARTA .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7



1.6.2. Manfaat Bagi Peserta Didik.....	8
1.6.3 Manfaat Bagi Penulis.....	8
1.6.4 Manfaat Guru BK .....	8
<b>BAB II.....</b>	<b>9</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>9</b>
2.1 Konseling Kelompok.....	9
2.1.1 Tujuan Konseling Kelompok.....	9
2.1.2 Peran Konselor Dalam Konseling Kelompok.....	10
2.1.3 Tahapan Konseling Kelompok .....	11
2.2 Teknik Cognitive Restructuring .....	13
2.2.1 Tujuan Teknik Cognitive Restructuring .....	13
2.2.2 Langkah-Langkah Penerapan .....	14
2.3 Definisi Konsep Diri.....	15
2.3.1 Aspek-aspek Konsep Diri.....	16
2.3.2 Komponen Konsep Diri.....	16
2.3.3 Dimensi Konsep Diri .....	17
2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri .....	18
2.3.5 Indikator Konsep Diri .....	19
2.4 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan .....	19
2.5 Kerangka Berpikir .....	22
2.6 Perumusan Hipotesis .....	23
<b>BAB III .....</b>	<b>24</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
3.1 Rancangan Penelitian .....	24
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
3.3. Variabel Penelitian .....	28

3.4 Definisi Operasional.....	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	31
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	34
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	35
3.7 Metode dan Teknik Analisis Data.....	40
3.7.1 Deskripsi Data.....	40
3.7.2 Uji Prasyarat Statistik.....	40
3.7.3 Analisis Data.....	41
BAB IV.....	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Hasil Penelitian.....	44
4.1.1 Deskripsi Data.....	44
4.1.2 Deskripsi Data Kualitatif.....	44
4.1.3 Uji Prasyarat Analisis dan Uji Hipotesis.....	47
4.1.4 Uji Efektivitas.....	49
4.2 Pembahasan.....	50
4.3 Keterbatasan.....	52
4.4 Implikasi Penelitian.....	53
BAB V.....	55
PENUTUP.....	55
5.1 Rangkuman.....	55
5.2 Kesimpulan.....	57
5.3 Saran.....	58
DAFTAR RUJUKAN.....	59
LAMPIRAN.....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian .....	27
Tabel 2. Produser Penelitian .....	32
Tabel 3. Rencana Pemberian Alternatif Jawaban .....	35
Tabel 4. Kisi – Kisi Instrumen .....	36
Tabel 5. Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain .....	39
Tabel 6. Uji Validitas .....	42
Tabel 7. Rekapitulasi Data Pre-Test Eksperimen dan Kontrol .....	44
Tabel 8. Rekapitulasi Data Post-Test Eksperimen .....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir.....	23
Gambar 2. Grafik data pretes dan postes .....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Konsep Diri.....	62
Lampiran 2. Lembar Penilaian Judges .....	68
Lampiran 3. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 4. Lampiran Kegiatan Penelitian.....	73
Lampiran 5. Lampiran Nilai Pret-test kelas XI- PH A .....	74
Lampiran 6. Lampiran Nilai Hasil Post-test kelas XI-PH A.....	74
Lampiran 7. Lampiran Pemberian Konseling Kelompok .....	75
Lampiran 8. Lampiran thitung, T tabel, dan Data Valid.....	76
Lampiran 9. Lampiran Uji Reliabilitas.....	76
Lampiran 10. Lampiran Surat Balasan Dari SMK N 1 Singaraja.....	77

