

**EFEKTIVITAS IMPLEMENTASI LAYANAN  
KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF-ESTEEM* SISWA DI SMP  
NEGERI 1 SAWAN**

**OLEH  
PUTU KARTIKA METIALANI  
NIM 2011011013**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2024**



**EFEKTIVITAS IMPLEMENTASI LAYANAN  
KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR* DENGAN  
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* SISWA DI SMP  
NEGERI 1 SAWAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Bimbingan Konseling**



**Oleh**

**Putu Kartika Metialani**

**NIM 2011011013**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2024**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,


Pembimbing II,

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd  
NIP.198605192008122003

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

Skripsi oleh Putu Kartika Metialani ini  
telah dipertahankan didepan dewan penguji  
pada tanggal 18 Oktober 2024


Dewan Penguji,



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd.,Kons (Ketua)  
NIP. 19820816 2008121002



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP. 198501232008122004



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP. 198605192008122003



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

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

Pada :

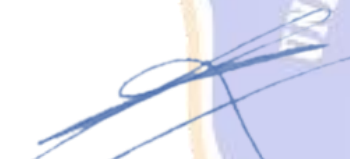
Hari : Jumat


Tanggal : 18 Oktober 2024

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP. 19820816 2008121002

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

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



  
Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd

NIP. 198507052010121007

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Implementasi Layanan Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa Di SMP Negeri 1 Sawan” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan 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, 18 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



Putu Kartika Metialani



## MOTTO

“Mereka yang tekun dalam kebajikan dan kebenaran secara ajaib akan memperoleh kehidupan yang layak. Karena bagi orang yang bajik dan benar, makanan, pakaian, dan berbagai macam harta kekayaan seolah-olah datang dan menawarkan diri untuk dimiliki”.

(Sarasamuscaya, Sloka 51)



## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Implementasi Layanan Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa Di Smp Negeri 1 Sawan”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd.,M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi.
2. Dr. Gde Wawan Sudatha, S.T.,S.Pd.,M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas fasilitas yang diberikan selama penulis menempuh studi.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd.,M.Pd. selaku Koorprodi Bimbingan Konseling atas inspirasi, masukan serta motivasi yang diberikan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, serta motivasi kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini.
5. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. Selaku Pembimbing II yang juga yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta petunjuk, kepada penulis selama penyelesaian skripsi ini.
6. Drs. Made Sugiarta selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Sawan yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Luh Asti Sudrayeni, S.Pd selaku Guru BK dan Siswa Kelas VIII-H SMP Negeri 1 Sawan yang telah bersedia memberikan data dan mengikuti kegiatan penelitian ini

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan ilmu pendidikan.

Singaraja, 10 September 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

### HALAMAN

ABSTRAK .....	i
PRAKATA .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI .....	8
2.1 Deskripsi Teoritis .....	8
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	17
2.3 Kerangka Berpikir .....	18
2.4 Perumusan Hipotesis .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
3.1 Rancangan Penelitian .....	21

3.2	Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	22
3.3	Lokasi Penelitian .....	24
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
3.5	Metode Pengumpulan Data .....	25
3.6	Metode dan Teknik Analisis Data .....	30
3.7	Hipotesis Statistik.....	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	33
4.1	Deskripsi Data Penelitian .....	33
4.2	Uji Prasyarat Analisis .....	35
4.3	Pengujian Hipotesis .....	36
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	37
4.5	Implikasi.....	41
BAB V	PENUTUP.....	42
5.1	Rangkuman.....	42
5.2	Simpulan.....	43
5.3	Saran.....	44
DAFTAR	RUJUKAN .....	45
LAMPIRAN	.....	47
RIWAYAT	HIDUP.....	105

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Kisi-kisi instrumen kuesioner <i>self-esteem</i> .....	27
Tabel 3.3 Pakar validitas instrumen.....	28
Tabel 3.4 Hasil uji reliabilitas.....	30
Tabel 3.5 kriteria <i>N-Gain</i> .....	32
Tabel. 4.1 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tingkat <i>self-esteem</i> siswa.....	33
Tabel. 4.2 Hasil Uji Normalitas sebaran data.....	35
Tabel. 4.3 Hasil uji homogenitas varians.....	35
Tabel. 4.4 Hasil analisis data menggunakan Uji <i>Mann-Whitney</i> .....	36
Tabel. 4.5 Hasil Uji <i>N-Gain Score</i> .....	36



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir .....	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	21
Gambar 3.2 Prosedur Pelaksanaan Penelitian .....	23
Gambar 4.1 Histogram perbandingan skor <i>post-test</i> .....	34



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat-surat penelitian .....	48
Lampiran 02. Instrumen dan Perangkat Layanan .....	50
Lampiran 03. Kisi-Kisi Instrumen sebelum uji coba .....	83
Lampiran 04. Instrumen Pengumpulan data sebelum uji coba .....	84
Lampiran 05. Kisi-Kisi Instrumen setelah uji coba .....	86
Lampiran 06. Instrumen Pengumpulan data setelah uji coba .....	87
Lampiran 07. Hasil Uji Pakar.....	89
Lampiran 08. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	98
Lampiran 09. Hasil Penelitian.....	101
Lampiran 10. Hasil Uji Prasyarat Analisis.....	103
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis .....	103
Lampiran 12. Dokumentasi .....	104

