

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN REGULASI
DIRI DALAM BELAJAR DAN KONSEP DIRI
PADA SISWA SMA HARAPAN KEBUN NILO**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN REGULASI
DIRI DALAM BELAJAR DAN KONSEP DIRI
PADA SISWA SMA HARAPAN KEBUN NILO**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Novi Lolita Br Damanik ini telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 17 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Nyoman Dantes

NIDK. 8828123419

Pembimbing II



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

NIP. 198605192008122003

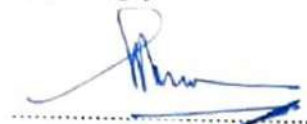
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Novi Lolita Br Damanik ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh

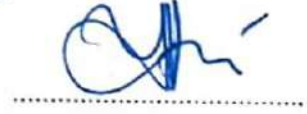
Tim Penguji



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



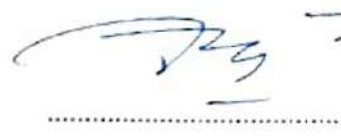
Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.)
NIP. 198208162008121002



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



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



Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419



Mengetahui Direktur
Pascasarjana Undiksha.

Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, Juni 2025

Yang memberi pernyataan



Novi Lolita Br Damanik

MOTTO

“Allah meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat”

(Al-Mujadilah: 11)

“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”

(Al-Insyirah: 7-8)

“Kebiasaan membentuk karakter, karakter membentuk masa depan”



PRAKATA

Puji dan syukur saya haturkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar dan Konsep Diri pada Siswa SMA Harapan Kebun Nilo”**, dapat diselesaikan sesuai dengan yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha yang telah dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi yang demikian bermakna, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Nyoman Dantes, sebagai pembimbing I, yang dengan kebaikan hati beliau membimbing dan mengarahkan penulis sampai tahap penyelesaian tesis ini.
3. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd, sebagai pembimbing II, yang dengan sabar beliau membimbing dan mengarahkan sampai tahap penyelesaian tesis ini.

4. Prof. Dr Kadek Suranata, M.Pd, Kons, sebagai penguji I, yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
5. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog, sebagai penguji II, yang juga telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh Dosen Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Undiksha, yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman hebat selama masa perkuliahan.
7. Ridho Al Magribi, S.Pd, sebagai kepala SMA Harapan Kebun Nilo, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah SMA Harapan Kebun Nilo.
8. Seluruh siswa di lingkungan SMA Harapan Kebun Nilo terutama siswa kelas X yang telah banyak membantu bekerja sama selama melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman Mahasiswa Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2023, yang telah banyak membantu dan memberikan semangat serta dukungan moral dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Orang Tua yang telah tenang di sana yang turut serta menjadi penyemangat penulis. Bang Sam, Kak Liza, dan Kak Nova, yang telah banyak memberi do'a, dukungan, dan membantu dengan sepenuh hati dalam perjalanan penulis selama ini.

11. Teman sekaligus rekan kerja penulis, Qun dan Kak Leny, yang banyak memberikan dukungan, semangat, canda dan tawa dalam pahit manisnya perjalanan kerja dan proses penyelesaian tesis ini.
12. Pihak-pihak lain yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan petunjuknya.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah kebesaran panji-panji pendidikan.

Singaraja, Juni 2025

Penulis



Novi Lolita Br Damanik

DAFTAR ISI

SAMPUL PERSYARATAN GELAR MAGISTER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Kajian Teori.....	12
2.1.1 Regulasi Diri dalam Belajar.....	12
2.1.2 Konsep Diri.....	17

2.1.3	Konseling Kognitif Behavioral	24
2.1.4	Teknik Restrukturisasi Kognitif	30
2.2	Kajian Penelitian Relevan	34
2.3	Kerangka Berpikir	38
2.4	Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....		42
3.1	Jenis Penelitian.....	42
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	43
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	44
3.3.1	Populasi Penelitian	44
3.3.2	Sampel Penelitian.....	44
3.4	Variabel Penelitian.....	45
3.4.1	Variabel Bebas (X).....	45
3.4.2	Variabel Terikat (Y).....	45
3.5	Prosedur Penelitian.....	46
3.5.1	Tahap Persiapan	46
3.5.2	Tahap Konseling Kognitif Behavioral Teknik Restrukturisasi Kognitif	47
3.5.3	Tahap Akhir Eksperimen	49
3.6	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	49
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data	49
3.6.2	Instrumen Penelitian.....	49
3.7	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	61
3.7.1	Validitas Isi	61

3.7.2 Validitas Butir dan Reliabilitas Instrumen	65
3.8 Teknik Analisis Data	72
3.8.1 Uji Prasyarat Data	72
3.8.2 Uji Hipotesis.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	83
4.1 Hasil Penelitian	83
4.1.1 Deskripsi Data	83
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis.....	90
4.1.3 Uji Hipotesis.....	93
4.2 Pembahasan.....	96
4.3 Kebaharuan (Novelty) dari Hasil Penelitian	107
4.4 Keterbatasan Hasil Penelitian.....	107
4.5 Implikasi.....	108
4.6 Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya	110
BAB V PENUTUP.....	111
5.1 Simpulan.....	111
5.2 Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	114
LAMPIRAN.....	118

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator dan deskripsi regulasi diri dalam belajar	16
Tabel 2.2 Indikator dan deskripsi konsep diri	23
Tabel 2.3 Penelitian relevan	34
Tabel 2.4 Persamaan, perbedaan, dan kontribusi penelitian relevan	36
Tabel 3.1 Rancangan penelitian	43
Tabel 3.2 Populasi penelitian	44
Tabel 3.3 Tahapan konseling kognitif behavioral teknik restrukturisasi kognitif	47
Tabel 3.4 Skala klasifikasi pada skala <i>likert</i>	50
Tabel 3.5 Kisi-kisi instrumen regulasi diri dalam belajar	55
Tabel 3.6 Kisi-kisi instrumen konsep diri	60
Tabel 3.7 Hasil uji CVR kuesioner regulasi diri dalam belajar	62
Tabel 3.8 Hasil uji CVR kuesioner konsep diri	64
Tabel 3.9 Klasifikasi tingkat reliabilitas instrumen	66
Tabel 3.10 Analisis validitas butir kuesioner regulasi diri dalam belajar	67
Tabel 3.11 Nilai varian butir kuesioner regulasi dalam belajar	68
Tabel 3.12 Analisis validitas butir kuesioner konsep diri	70
Tabel 3.13 Nilai varian butir kuesioner konsep diri	71
Tabel 4.1 Deskripsi data hasil penelitian	83
Tabel 4.2 Capaian setiap fase konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar dan konsep diri	86
Tabel 4.3 Hasil uji normalitas sebaran data	90

Tabel 4.4 Hasil uji homogenitas varians	91
Tabel 4.5 Hasil uji <i>Box's M Test</i>	92
Tabel 4.6 Hasil uji Multikolinearitas	93
Tabel 4.7 Hasil analisis MANOVA terhadap dua variabel Y1 dan Y2 secara terpisah	94
Tabel 4.8 Hasil analisis MANOVA dengan uji hipotesis secara simultan	90



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	41
Gambar 4.1 Nilai <i>Pretest-Posttest</i> Data Hasil Penelitian.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	119
Lampiran 2. Hasil Uji <i>Judges</i>	120
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling.....	121
Lampiran 4. Catatan Harian Siswa.....	143
Lampiran 5. Kuesioner Regulasi Diri dalam Belajar	144
Lampiran 6. Kuesioner Regulasi Konsep Diri	145
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Diri dalam Belajar.....	146
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Konsep Diri .	147
Lampiran 9. Rekapitulasi Hasil <i>Posttes</i> Instrumen Regulasi Diri dalam Belajar dan Konsep diri	148

