

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DAN
MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA SMP
DHARMA WIWEKA DENPASAR**



TESIS

Oleh

**Lidya Sriwayuni Kurniati
(2329111006)**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN PERCAYA DIRI DAN MOTIVASI
BELAJAR PADA SISWA SMP
DHARMA WIWEKA DENPASAR**



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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Lidya Sriwayuni Kurniati ini telah disetujui untuk mengikuti ujian Tesis.

Singaraja, 17 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi

NIP. 195912311984031009

Pembimbing II



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

NIP. NIP.198501232008122004

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

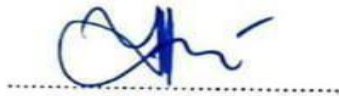
Tesis oleh Lidya Sriwahyuni Kurniati ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh
Tim Penguji



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



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



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



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



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



Mengetahui Direktur
Program 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 sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 26 Januari 2025

Yang memberi pernyataan,



Lidya Sriwayuni Kurniati

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “ efektivitas konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan percaya diri dan motivasi belajar pada siswa SMP Dharma Wiweka Denpasar dapat diselesaikan sesuai yang direncanakan. Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan 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. I Ketut Gading, M.Psi., selaku pembimbing I yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan banyak dukungan, semangat dan motivasi, sehingga penulis mampu menyelesaikan berbagai hambatan selama penyusunan Tesis.
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti SP.d,M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan semangat serta motivasi kepada penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik sesuai harapan.
3. Siswa Siswi SMP Dharma Wiweka Denpasar yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian
4. Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini
5. Direktur Pascasarjana Undiksha dan Staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis
6. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan

secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

7. Teman-teman Bimbingan Konseling 2023 yang memberikan semangat, motivasi, dan banyak memberikan kontribusi pada penulis selama menjalani studi dan menyelesaikan tesis ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tesis ini. Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, Kesehatan, dalam menjalani kehidupan. Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Untuk itu keritikan dan saran sangat penting untuk menyempurnakannya.



Singaraja, 26 Juni 2025

Penulis,

Lidya Sriwayuni Kurniati

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iii
LEMBARAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRAC.....	vi
KATAPENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 LatarBelakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Kajian Teori	12
2.1.1 Percaya Diri.....	12
2.1.1.1 Pengertian Percaya Diri.....	12
2.1.1.2 Aspek-Aspek Percaya Diri	14
2.1.2 Motivasi Belajar	15
2.1.2.1 Pengertian Motivasi Belajar.....	15
2.1.2.2 Fungsi Motivasi Belajar	17
2.1.2.3 Aspek-Aspek Motivasi Belajar	18
2.1.3 Konseling Kognitif Perilaku.....	19
2.1.3.1 Pengertian Konseling Kognitif Perilaku (CBT).....	19

2.1.3.2 Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	20
2.1.3.3 Tahap-Tahap Konseling Kognitif Perilaku.....	21
2.1.4 Teknik Restruturisasi Kognitif	23
2.1.4.1 Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif	23
2.1.4.2 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	24
2.1.4.3 Tahap-Tahap Teknik Restrukturisasi Kognitif	25
2.2 Kajian Penelitian Relevan	26
2.3 Kerangka Berfikir.....	30
2.4 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Jenis Penelitian.....	32
3.2. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	33
3.3. Populasi Dan Sampel	33
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5. Prosedur Penelitian.....	37
3.6. Teknik Dan Instrument Pengumpulan Data.....	50
3.7 Validitas Dan Reliabilitas	53
3.8. Teknik Analisis Data	60
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	65
4.1 Hasil Penelitian	65
4.1.1 Uji Prasyarat.....	68
4.1.2 Uji Hipotesis	72
4.4 Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN– LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi.....	34
Tabel 3.2 Sampel.....	35
Tabel 3.3 Langka-Langka Konseling.....	39
Tabel 3.4 Kisi- kisi Instrument Motivasi Belajar.....	51
Tabel 3.5 Kisi- Kisi Instrument Percaya Diri.....	52
Tabel 3.6 Skala Likert	53
Tabel 3.7 Uji Validitas Motivasi Belajar	54
Tabel 3.8 Uji validitas Percaya Diri.....	55
Tabel 3.9. Kategori reliabilitas Guilford.....	57
Tabel 3.10 Hasil Uji Judges Motivasi Belajar.....	60
Tabel 3.11 Hasil Uji Judges Percaya Diri.....	65
Tabel 4.1 Rentang Interval Motivasi Belajar	74
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Skala Motivasi Belajar.....	74
Tabel 4.3 Interval Percaya Diri	74
Tabel 4.4 Hasil pretest percaya diri	74
Tabel 4.5 Pretest Dan posttest Motivasi Belajar.....	76
Tabel 4.6 Pretest dan Posttest percaya Diri.....	78
Tabel 4.7 Tests Of Normality.....	80
Tabel 4.8 Test Of Homogeneity Of Variance	82
Tabel 4.9 Uji T Test Motivasi Belajar.....	84
Tabel 4.10 Uji T Test Percaya diri	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lamp. 1 Prosedur Pelaksanaan Konseling	98
Lamp. 2 Pengembangan Instrumen Motivasi Belajar	102
Lamp. 3 Analisis Hasil Uji Judges	108
Lamp. 4 Dokumentasi kegiatan	120

