

SKRIPSI
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN *SOCIAL*
LOAFING
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 SINGARAJA



2025



**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENURUNKAN *SOCIAL
LOAFING* SISWA KELAS VII SMP NEGERI 6 SINGARAJA**

SKRIPSI

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



Oleh :

ESTHER LYDIA RISMAWATI

NIM 2111011002

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

2025

SKRIPSI
DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui,

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
NIP. 1993070112022031005

Skripsi oleh Esther Lydia Rismawati

Telah diujikan di depan dewan penguji pada:

Hari :

Tanggal :

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi

NIP. 195912311984031009

(Ketua)



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

NIP. 198605192008122003

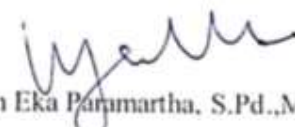
(Anggota)



Prof. Dr. Ni Ketut Suami, M.S., Kons

NIP. 195703031983032001

(Anggota)



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

NIP. 1993070112022031005

(Anggota)

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna Memenuhi Syarat- Syarat Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada

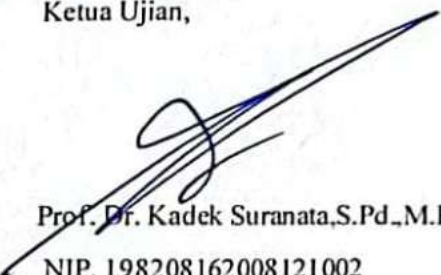
Hari :

Tanggal :

Mengetahui

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



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



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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiyana, S.Pd., M.Pd
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan *Social Loafing* Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja” 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 kemudia ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 5 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



1063FAMX374055266

Esther Lydia Rismawati

2111011002

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yesus, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kehendak dan penyertaannya selama penyusunan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Menurunkan *Social loafing* Siswa Kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja**”. Skripsi ini penulis susun sebagai syarat yang harus diselesaikan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam proses penyusunan skripsi, penulis banyak didukung oleh pihak terdekat. Untuk itu, penulis sangat bersyukur dan mengucapkan terimakasih banyak atas bimbingan, bantuan dan informasinya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan yang telah diberikan sehingga proses pembuatan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
2. Prof.Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. sebagai pembimbing skripsi I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan banyak ilmu selama penulisan skripsi ini.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd sebagai pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, meluangkan waktu untuk

membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan banyak ilmu selama penulisan skripsi ini.

5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. sebagai penguji I dan skripsi penulis, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan dan mengarahkan selama penulisan skripsi ini
6. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. sebagai penguji II skripsi penulis, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan masukan selama penulisan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Nyoman Sudiana, S.Pd., M.Pd selaku Kepala SMP Negeri 6 Singaraja beserta seluruh pengawai dan staff sekolah atas izin dan penerimaan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusuna skripsi.
8. Guru BK SMP Negeri 6 Singaraja Bu Putu Karyaningsih dan Bu Ratna yang banyak dalam memberikan arahan dan saran-saran yang membantu selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
9. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis sayangi dan berperan penting dalam skripsi, yang telah memberikan kasih sayang, selalu memotivasi, memfasilitasi kebutuhan, mendukung penulis, serta memberikan semangat, untuk menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Ganesha. *I'm here becaue of your support and love.*
10. Adik yang penulis sayangi, Bianca Theresia yang telah memberikan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi.

11. Pietro Cyprianno yang selalu menemani penulis, memberikan semangat, banyak membantu, memberi dukungan secara mental dan fisik selama penulis menyelesaikan studi dari awal hingga akhir. Thank you my dear.
12. Terima kasih untuk diri sendiri sebagai penulis yang telah berhasil menyelesaikan tugas akhir dengan baik di Universitas Pendidikan Ganesha. Terima kasih telah berjuang, berjalan, terus berusaha dalam segala keterbatasan, air mata dan hambatan yang kerap terjadi selama mengejar studi. Skripsi ini merupakan langkah awal yang kelak menjadikan diri ini semakin kuat dan betahan dalam tekanan apapun. Tetap berusaha, pantang menyerang, Tuhan Yesus pasti selalu ada membantumu. Keep going, you will be successful.

Penulis menyadari bahwa banyaknya keterbatasan atas pengetahuan yang dimiliki, sehingga apa yang disusun dan tersaji masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini, penulis berharap adanya masukan dan saran yang positif dari pihak yang membaca. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga informasi dalam skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi siapapun yang membaca.

Singaraja,

Penulis, 5 Juni 202

DAFTAR ISI

ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Masalah	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1 Deskripsi Teori	11

2.1.1 <i>Social loafing</i>	11
2.1.2 Aspek-aspek <i>Social loafing</i>	14
2.1.3 Faktor-faktor <i>Social loafing</i>	16
2.1.4 Dampak <i>Social loafing</i>	18
2.2 Konseling Kelompok	18
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok	18
2.2.2 Asas- asas Konseling Kelompok	19
2.2.3 Tahapan Konseling Kelompok	20
2.3 Konseling Kognitif Perilaku	23
2.3.1 Pengertian Konseling Kognitif Perilaku	23
2.3.2 Teknik-teknik Konseling Kognitif Perilaku	24
2.3.3 Langkah-langkah Konseling Kognitif Perilaku	26
2.3.4 Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	27
2.4 Restrukturisasi Kognitif	28
2.4.1 Pengertian Restrukturisasi Kognitif	28
2.4.2 Tujuan Restrukturisasi Kognitif	30
2.4.3 Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	31
2.5 Kajian Penelitian yang Relevan	32
2.6 Kerangka Berpikir	34
2.7 Perumusan Hipotesis	36
BAB 3 METODE PENELITIAN	37

3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Populasi Penelitian	38
3.3 Sampel Penelitian	38
3.4 Variabel Penelitian	39
3.5 Definisi Konsep	40
3.6 Definisi Operasional	41
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	44
3.8 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	47
3.8.1 Metode Pengumpulan Data.....	47
3.8.2 Instrumentasi.....	48
3.9 Uji Validitas Instrumen	49
3.9.1 Uji Validitas.....	49
3.10 Metode Analisis Data	56
3.10.1 Deskripsi Data data.....	56
3.10.2 Uji Prasyarat Analisis.....	56
3.10.3 Uji Nomalitas.....	56
3.10.4 Uji Homogenitas.....	57
3.10.5 Uji Hipotesis	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Hasil Penelitian	59
4.1.1 Deskripsi Data	59

4.1.2 Rekapitulasi Data Kelas Eksperimen.....	60
4.1.3 Rekapitulasi Data Kelas Kontrol.....	62
4.2 Uji Prasyarat.....	65
4.2.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	65
4.2.2 Uji Homogenitas.....	66
4.2.3 Uji Hipotesis.....	67
4.2.4 Uji Efektivitas.....	68
4.3 Pembahasan.....	69
4.4 Implikasi.....	72
4.5 Keterbatasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	75
5.1 Rangkuman.....	75
5.2 Simpulan.....	77
5.3 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian <i>Nonequivalent pretest-posttest Control Group Design</i>	37
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Kelas VII SMP Negeri 6 Singaraja	38
Tabel 3. 3 Kategori Skor <i>Social loafing</i>	39
Tabel 3. 4 Sampel Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol	39
Tabel 3. 5 Prosedur Penelitian.....	44
Tabel 3. 6 Penilaian Skala Likert	49
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrument <i>Social loafing</i>	49
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Content.....	51
Tabel 3. 9 Tabel Uji Validitas	53
Tabel 3. 10 Kriteria Uji Reabilitas Cronbach's Alpha.....	55
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif	60
Tabel 4. 2 Rekapitulas Skor Pretest-Posttest Kelas Eksperimen.....	60
Tabel 4. 3 Rekapitulasi Skor Pretest-Posttest Kelas Kontrol.....	62
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	65
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas	66
Tabel 4. 6 Uji Independent Sample T Test Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	67
Tabel 4. 7 Kriteria Uji Effect size	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	35
Gambar 3. 1 Hasil Uji Reabilitas	55
Gambar 4. 1 Grafik Perbandingan Nilai Pretest dan Posttest	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 2. Surat Uji Instrumen.....	89
Lampiran 3. Surat Penyelesaian Penelitian	90
Lampiran 4. Hasil Pre-test Kelompok Kontrol	91
Lampiran 5. Hasil Pre-test Kelompok Eksperimen.....	91
Lampiran 6. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen	91
Lampiran 7. Hasil Post-test Kelompok Kontrol.....	92
Lampiran 8. Hasil Kuesioner Populasi	75
Lampiran 9. Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 10. Hasil Validitas Uji Pakar	101
Lampiran 11. RPLBK Layanan Konseling Kognitif Perilaku	106
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	107