

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 DENPASAR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

OLEH

NI KADEK DEVI KESUMA PRATIWI

NIM 2111011022

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. I Ketut Gading, M.Psi.

NIP. 195912311984031009

Pembimbing II,



Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

NIP. 199012042022031006

Skripsi oleh Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 10 Juli 2025

Dewan Penguji



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



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd. (Anggota)
NIP. 199307012022031005



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



Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd. (Anggota)
NIP. 199012042022031006

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat – syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada,

Hari : Kamis

Tanggal : 10 Juli 2025

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



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

NIP. 198104142006041001



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

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar” 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 risiko/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, 10 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



(Ni Kadek Devi Kesuma Pratiwi)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 DENPASAR” dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih yang setulusnya kepada pihak – pihak berikut :

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. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

4. Prof.Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan pengetahuan yang baru kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini dengan sabar.
5. Kadek Sathya Gita Rismawan, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah membimbing dan membantu penulis dalam menyempurnakan skripsi ini. Terimakasih penulis sampaikan karena Bapak Gita selalu senantiasa memberikan waktu luangnya untuk membimbing penulis dari awal sampai pada tahap akhir pada skripsi ini.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Denpasar yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru BK SMP Negeri 2 Denpasar yang telah membantu memberikan bantuan, saran, serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Denpasar yang telah berpartisipasi dan terlibat dalam penelitian skripsi ini.
9. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis cintai, I Wayan Wijana selaku ayah penulis dan Ni Nengah Suarningsih selaku ibu penulis. Terimakasih atas dukungan, doa, dan segalanya yang diberikan kepada penulis. Terimakasih karena selalu ada dalam setiap waktu untuk mendengarkan keluh kesah dan segala cerita dari penulis. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita – cita.
10. Kepada seorang lelaki yang telah hadir dalam hidup penulis dan membantu penulis pada awal kuliah sampai akhir dari skripsi ini. Selalu

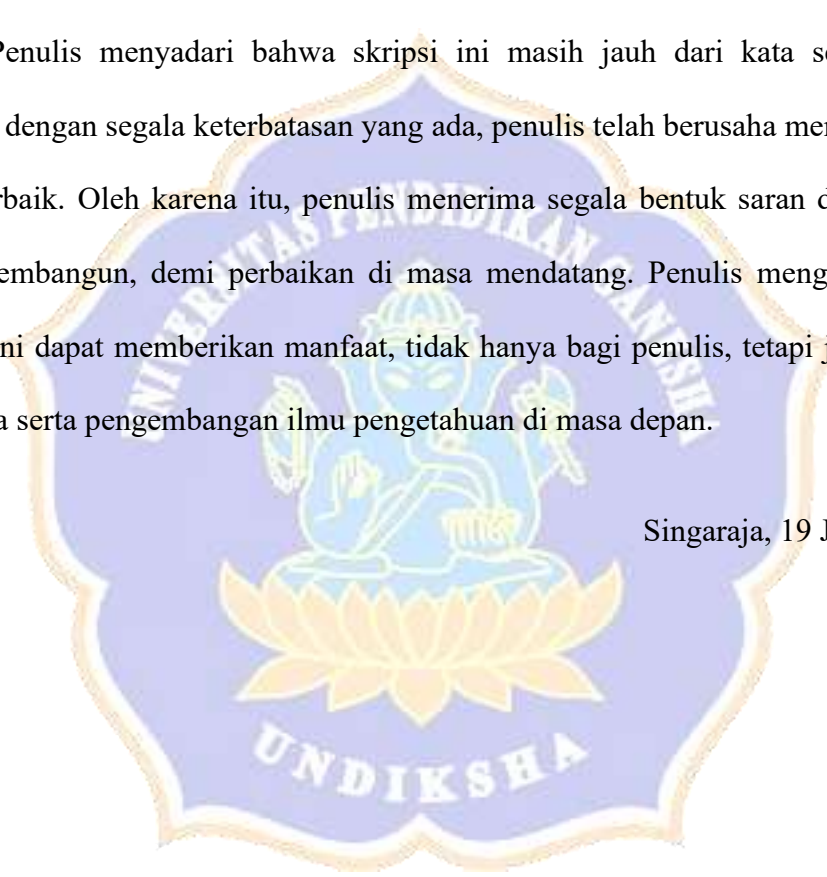
menyemangati penulis dalam segala situasi, membagikan banyak ilmu pengetahuannya kepada penulis, meluangkan waktu dan tenaganya untuk menemani penulis. Terimakasih untuk segala yang sudah diberikan.

11. Teman – teman penulis dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun, dengan segala keterbatasan yang ada, penulis telah berusaha memberikan yang terbaik. Oleh karena itu, penulis menerima segala bentuk saran dan kritik yang membangun, demi perbaikan di masa mendatang. Penulis mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi penulis, tetapi juga bagi pembaca serta pengembangan ilmu pengetahuan di masa depan.

Singaraja, 19 Juni 2025

Penulis



DAFTAR ISI

PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	14
2.1 Kajian Teori.....	14
2.1.1 Resiliensi Akademik	14
2.1.2 Konseling Kognitif Behavioral	18
2.1.3 Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif.....	24
2.1.4 Konseling Kelompok	27

2.2	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	33
2.3	Kerangka Berpikir.....	37
2.4	Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Rancangan Penelitian.....	40
3.2	Populasi Penelitian.....	41
3.3	Sampel Penelitian.....	42
3.4	Prosedur Perlakuan.....	43
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	48
3.5.1	Identifikasi Variabel	48
3.5.2	Definisi Operasional Variabel	48
3.6	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	49
3.6.1	Metode Pengumpulan Data.....	49
3.6.2	Instrumentasi Pengumpulan Data	50
3.7	Metode Analisis Data	59
3.7.1	Deskripsi Data.....	59
3.7.2	Uji Prasyarat Analisis.....	59
3.7.3	Uji Hipotesis	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		62
4.1	Hasil Penelitian	62
4.1.1	Deskripsi Data.....	62

4.1.2	Tes Awal (<i>Pre Test</i>).....	62
4.1.3	Pelaksanaan Konseling.....	64
4.1.4	Tes Akhir (<i>Post Test</i>)	65
4.2	Uji Prasyarat.....	68
4.2.1	Uji Normalitas.....	68
4.2.2	Uji Homogenitas Varian Kelompok.....	68
4.3	Uji Kesetaraan Pretest Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	69
4.4	Uji Hipotesis	70
4.5	Uji Efektivitas	71
4.6	Pembahasan.....	72
BAB V PENUTUP.....		93
5.1	Kesimpulan	93
5.2	Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA		95
LAMPIRAN – LAMPIRAN		100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pola Non-Equivalent Pretest Posttest Control Group Design	40
Tabel 2. Data Populasi.....	42
Tabel 3. Kriteria Penilaian.....	43
Tabel 4. Prosedur Perlakuan.....	43
Tabel 5. Skor item alternatif jawaban.....	51
Tabel 6. Kisi - Kisi Instrumen	51
Tabel 7. Tabulasi Penilai Pakar	55
Tabel 8. Kriteria Validitas Konten.....	55
Tabel 9. Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas.....	58
Tabel 10. Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen.....	63
Tabel 11. Hasil Pre Test Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 12. Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	66
Tabel 13. Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	66
Tabel 14. Kriteria Uji Effect Size.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	39
Gambar 2. Hasil Reliabilitas Instrumen	58
Gambar 3. Grafik Peningkatan Resiliensi Akademik.....	67
Gambar 4. Uji Normalitas	68
Gambar 5. Hasil Uji Homogenitas Varian Kelompok.....	69
Gambar 6 Uji Kesetaraan Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	70
Gambar 7. Hasil Uji Independent Sample T-Test.....	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi Awal Penelitian	101
Lampiran 2. Surat Uji Instrumen.....	102
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	103
Lampiran 4. Surat Menyelesaikan Penelitian.....	104
Lampiran 5. Hasil Pre Test Kelompok Eksperimen	105
Lampiran 6. Hasil Pre Test Kelompok Kontrol.....	105
Lampiran 7. Hasil Post Test Kelompok Eksperimen	105
Lampiran 8. Hasil Post Test Kelompok Kontrol	105
Lampiran 9. Butir Instrumen Penelitian	105
Lampiran 10. Hasil Validitas Uji Judges	110
Lampiran 11. Rekapitan Hasil Uji Judges	116
Lampiran 12. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner	119
Lampiran 13. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	123
Lampiran 14. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL)	124
Lampiran 15. Identifikasi Pikiran Situasi Masalah Siswa.....	149
Lampiran 16. Identifikasi Self Defeating dan Self Enhancing.....	174
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	198