

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF TEKNIK COGNITIVE
RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI
AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 6 AMLAPURA**

SKRIPSI

**DIAJUKAN KEPADA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNTUK MEMENUHI SALAH SATU PERSYARATAN DALAM
MENYELESAIKAN
PROGRAM SARJANA BIMBINGAN KONSELING**

Oleh:

MANG AYU SARASWATI

2111011047

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

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I,



Prof.Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

Pembimbing II,



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199307012022031005

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh: Mang Ayu Saraswati

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 28 Juli 2025

Dewan Penguji,



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.
NIP. 195912311984031009

(Ketua)



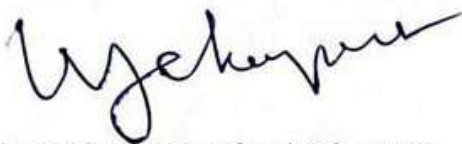
Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501232008122004

(Anggota)



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Anggota)



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.
NIP. 199307012022031005

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 28 Juli 2025

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMP Negeri 6 Amlapura” 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 hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 21 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Mang Ayu Saraswati

PRAKATA

Puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya skripsi ini bisa diselesaikan dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa SMP Negeri 6 Amlapura” dapat diselesaikan tepat waktu.

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar Sarjana di bidang Bimbingan dan Konseling, pada Jurusan Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis tentunya menerima banyak dukungan, baik dari sisi moral maupun materi, dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, yang telah memberikan inspirasi dan dukungan sehingga penulis dapat menuntaskan penelitian ini sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.
2. Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M. Pd., sebagai Ketua Jurusan Pendidikan, Psikologi, dan Konseling, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan administratif dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling, yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, pengalaman, motivasi, serta dukungan selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Prof. Dr. Nyoman Dantes, yang berperan sebagai pembimbing pertama, telah memberikan banyak arahan, pengalaman, semangat, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penulisan ini, sehingga saya dapat menyelesaikannya

tepat pada waktunya.

5. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd., yang berperan sebagai pembimbing kedua, telah memberikan banyak arahan, pengalaman, semangat, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penulisan ini, sehingga saya dapat menyelesaikannya tepat pada waktunya.
6. Bapak I Ketut Suartika, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Amlapura, yang telah memberikan izin serta dukungan untuk melakukan penelitian di sekolah yang ia pimpin.
7. Bapak I Putu Eka Kusuma Antara, S.Pd., sebagai guru pembimbing, telah memberi banyak bantuan dan dukungan selama penelitian di sekolah tersebut.
8. Siswa-siswa dari kelas IX SMP Negeri 6 Amlapura yang telah memberikan dukungan dan kerja sama yang baik selama proses penelitian berlangsung.
9. Terima kasih yang mendalam kepada orang tua penulis, Drs. I Wayan Puspa Sedana, SH., M. Si, dan Desak Nyoman Candra Wati, S.Pd, atas kasih sayang yang tiada henti. Saya sangat menghargai cinta, dukungan, motivasi, pengorbanan, dan usaha luar biasa yang diberikan demi pendidikan penulis. Juga terima kasih atas kepercayaan dan doa yang terus mengalir untuk penulis.
10. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah berkontribusi dalam penyelesaian karya ini.

Penulis sangat menyadari bahwa karya ini masih banyak kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan karena batasan kemampuan penulis. Oleh karena

itu, untuk memperbaiki karya ini, penulis berharap mendapatkan masukan dan kritik dari berbagai pihak. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat dan dukungan bagi kita semua, terutama untuk kemajuan dunia pendidikan.

Singaraja, 08 Juli 2025

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah.....	11
1.4 Perumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	15
1.6 Manfaat Penelitian.....	16
1.7 Produk Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
2.1 Konsep Diri Akademik.....	15
2.1.1 Definisi Konsep Diri Akademik.....	15
2.2 Konseling Kognitif.....	20
2.2.1 Definisi Konseling Kognitif.....	20
2.2.2 Tujuan Konseling Kognitif	20
2.2.3 Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif.....	21
2.2.4 Teknik-Teknik Konseling Kognitif.....	22
2.3 Asas-Asas Bimbingan Konseling	23
2.4 Teknik Cognitive Restructuring.....	26
2.4.1 Definisi Teknik Cognitive Restructuring.....	26
2.4.2 Tujuan Teknik Cognitive Restructuring.....	27
2.4.3 Langkah-Langkah Teknik Cognitive Restructuring.....	29
2.5 Prosedur Konseling Kognitif Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa	31

2.6 Kajian Hasil Penelitian Relevan	35
2.7 Kerangka Berpikir	45
2.8 Perumusan Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
3.2.1 Populasi Penelitian	51
3.2.2 Sampel Penelitian	52
3.3 Prosedur Penelitian	53
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	58
3.4.1 Identifikasi Variabel	58
3.4.2 Definisi Variabel (Konsep dan Operasional).....	58
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	62
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	62
3.5.2 Instrumentasi Pengumpulan Data	63
3.6 Validitas Instrumentasi	68
3.7 Metode Analisis Data	76
3.7.1 Deskripsi Data	76
3.7.2 Uji Prasyarat Analisis	76
3.7.3 Uji Hipotesis.....	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	80
4.1 Hasil Penelitian.....	80
4.1.1 Deskripsi Data	80
4.2 Deskripsi Data Kualitatif	80
4.2.1 Deskripsi Data Observasi	80
4.2.2 Deskripsi Data Evaluasi Bimbingan Klasikal	86
4.3 Deskripsi Data Kuantitatif	90
4.3.1 Rekapitulasi Data	90
4.3.2 Histogram	93
4.4 Uji Prasyarat	94
4.4.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	94
4.4.2 Uji Homogenitas.....	95
4.4.3 Uji Hipotesis.....	97
4.5 Pembahasan	97
BAB VI PENUTUP.....	102

5.1 Rangkuman.....	102
5.2 Kesimpulan.....	105
5.3 Saran.....	105
DAFTAR PUSTAKA.....	107
LAMPIRAN.....	110



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pola Non-equivalent Pretest Posttest Control Group Design.....	50
Tabel 3.2. Jumlah Populasi Penelitian	52
Tabel 3.3. Sampel Penelitian	52
Tabel 3.4. Jadwal Prosedur Penelitian.....	53
Tabel 3.5. Prosedur Penelitian.....	53
Tabel 3.6. Skala Penilaian Likert (Penilaian Positif)	60
Tabel 3.7. Penilaian Skala Likert (Penilaian Negatif).....	61
Tabel 3.8. Kisi-Kisi Instrumen Kuesioner Konsep Diri Akademik	61
Tabel 3.9. Nama Pakar Validitas Instrumen.....	65
Tabel 3.10. Rekapitan Hasil Validitas Pakar	66
Tabel 3.11. Hasil CVR Validitas Isi.....	67
Tabel 3.12. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir Kuesioner.....	69
Tabel 3.13. Hasil Reliabilitas Instrumen	72
Tabel 3.14. Rentang Nilai Reliabilitas Instrumen	72
Tabel 4.1. Data Observasi Kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan (treatment)	77
Tabel 4.2. Data Observasi Kelas Eksperimen Sesudah Pemberian Perlakuan (treatment)	78
Tabel 4.3. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal Kelas Eksperimen	83
Tabel 4.4. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen	86
Tabel 4.5. Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol	87
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas	90
Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Pretest	91
Tabel 4.8. Hasil Perbandingan Data Uji Independent Sampel T-Test	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	47
Gambar 4.1 Histogram.....	89



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPBK	
Lampiran 2. Surat Izin Observasi	
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	
Lampiran 4. Surat Keterangan Menyelesaikan Penelitian	
Lampiran 5. Hasil Pre-Test Kelas Eksperimen	
Lampiran 6. Hasil Pre-Test Kelas Kontrol.....	
Lampiran 7. Hasil Post-Test Kelas Eksperimen	
Lampiran 8. Hasil Post-Test Kelas Kontrol	
Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Pakar	
Lampiran 10. RPL Pertemuan 1 Kelas Eksperimen	
Lampiran 11. RPL Pertemuan 2 Kelas Eksperimen	
Lampiran 12. RPL Pertemuan 3 Kelas Eksperimen	
Lampiran 13. RPL Pertemuan 4 Kelas Eksperimen	
Lampiran 14. RPL Pertemuan 5 Kelas Eksperimen	
Lampiran 15. RPL Kelas Kontrol	
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	

