

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF
PERILAKU TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA
DIRI SISWA**



**OLEH:
KETUT BUDIASTINI
2111011032**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

.



UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
• Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Pembimbing II	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

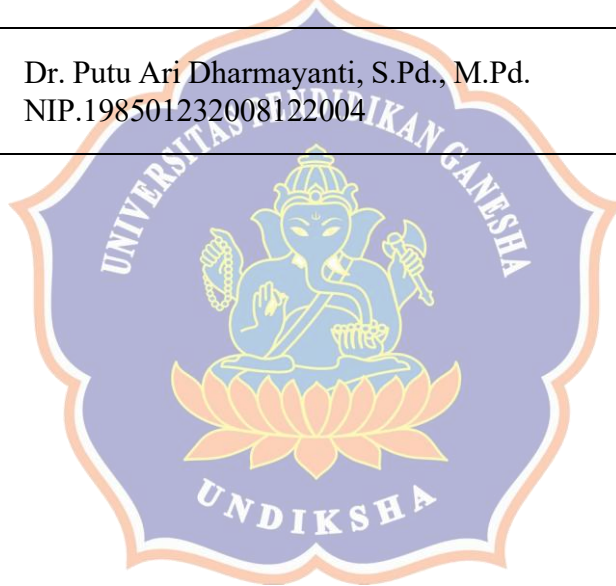


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ketut Budiastini ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 13 Agustus 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan 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, 6 Desember 2025
Yang membuat pernyataan,

Ketut Budiastini
NIM 2111011032

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan Rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” ini tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari pembuatan skripsi sehingga dapat menghasilkan suatu karya dan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Bimbingan Konseling.

Pada kesempatan ini, penulis tentunya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada:

1. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing penulis sehingga dapat menciptakan suatu karya yang luar biasa dan memberikan penulis dukungan selalu. Penulis berdoa agar beliau selalu diberikan kesehatan dan umur panjang agar senantiasa dapat terus berkarya dan membagikan ilmu yang bermanfaat kepada anak bangsa.
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis sehingga dapat menciptakan suatu karya yang luar biasa dan selalu banyak membantu penulis. Penulis berdoa agar beliau selalu diberikan kesehatan dan umur panjang agar senantiasa dapat terus berkarya dan membagikan ilmu yang bermanfaat kepada anak bangsa.

3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. selaku dosen penguji I yang telah bersedia membagi ilmunya kepada penulis. Penulis berdoa agar beliau selalu diberikan kesehatan dan umur panjang agar senantiasa dapat terus berkarya dan membagikan ilmu yang bermanfaat kepada anak bangsa.
4. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku penguji II yang telah bersedia membagi ilmunya kepada penulis. Penulis berdoa agar beliau selalu diberikan kesehatan dan umur panjang agar senantiasa dapat terus berkarya dan membagikan ilmu yang bermanfaat kepada anak bangsa.
5. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan FIP Undiksha yang memberikan dukungan serta fasilitas kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
6. Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan FIP Undiksha yang selalu memberikan fasilitas dan layanan baik sehingga penulis dapat menempuh pendidikan serta menyelesaikan skripsi dengan lancar.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling FIP Undiksha yang selalu memberikan motivasi, semangat, serta fasilitas yang baik sehingga penulis dapat menempuh pendidikan serta menyelesaikan skripsi tepat waktu.
8. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmunya kepada penulis, semoga Bapak dan Ibu dosen selalu diberikan kesehatan.

9. Kepala SMK Negeri 2 Singaraja yang telah memberikan izin dan kesempatan bagi penulis untuk melaksanakan penelitian dan memfasilitasi penulis dengan baik.
10. Guru BK di SMK Negeri 2 Singaraja yang telah banyak membantu, menerima penulis dengan baik, serta memfasilitasi penulis dalam melaksanakan penelitian.
11. Siswa SMK Negeri 2 Singaraja yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis untuk melaksanakan penelitian sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
12. Keluarga terkasih, tercinta, dan tersayang yang selalu memberikan doa dan dukungan selama hidup penulis dan selama penyusunan skripsi ini. Keluarga yang selalu mengusahakan apapun demi penulis. Kasih sayang nyata yang tulus dari keluarga yang membuat penulis semangat dan termotivasi menjalani hidup. Kehangatan keluarga yang selalu menjadi alasan penulis untuk terus berjuang, serta cinta yang membentuk jati diri penulis saat ini.
13. Teman-teman dekat yang senantiasa kebersamai penulis selama masa perkuliahan. Rekan-rekan organisasi yang memberikan warna, pengalaman, dan pembelajaran bagi penulis pada setiap perjalanan selama menjadi mahasiswa. Tidak lupa juga dengan rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat dan dukungan bagi penulis.
14. Diri sendiri yang selalu berusaha menyelesaikan tanggungjawab dengan baik. Diri sendiri yang selalu mau berproses menjadi lebih baik setiap harinya.

Untuk dia yang selalu mengusahakan semuanya, melewati masa-masa yang tidak semua orang tahu, barangkali hanya dia dan Tuhan yang tahu. Untuk dia yang kuat dan hebat. Untuk diri sendiri “terima kasih banyak”.

Penulis berharap semoga Tuhan selalu menyertai hal-hal baik kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini penulis mempersilakan segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang, utamanya dalam pendidikan Bimbingan Konseling.



Singaraja, 6 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	8
1.7 Produk Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
2.1 Percaya Diri	10
2.1.1 Definisi Percaya Diri	10
2.2 Teori Konseling Kognitif Perilaku.....	13
2.2.1 Definisi Konseling Kognitif Perilaku.....	13
2.2.2 Tujuan Konseling Kognitif Perilaku.....	14
2.2.3 Langkah-langkah Konseling Kognitif Perilaku.....	15
2.2.4 Asas-Asas Konseling Kognitif Perilaku	17
2.2.5 Fungsi Konseling Konseling Kognitif Perilaku.....	19
2.2.6 <i>Skill</i> Konseling Kognitif Perilaku.....	19
2.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	23

2.3.1 Definisi Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	23
2.3.2 Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif	24
2.4 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan	26
2.5 Kerangka Berpikir	29
2.6 Perumusan Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2 Rancangan Penelitian.....	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	36
3.4 Prosedur Penelitian	38
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel Penelitian	53
3.5.1 Variabel Penelitian.....	53
3.5.2 Definisi Konsep.....	53
3.5.3 Definisi Operasional.....	56
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	58
3.6.1 Metode Pengumpulan Data	58
3.6.2 Instrumentasi	60
3.7 Metode Analisis Data.....	75
3.7.1 Deskripsi Data	75
3.7.2 Uji Prasyarat.....	75
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	79
4.1 Hasil Penelitian	79
4.1.1 Deskripsi Data	79
4.1.2 Pengujian Asumsi.....	86
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	88
4.2 Pembahasan	90
BAB V PENUTUP	97
5.1 Simpulan	97
5.2 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	34
Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	34
Tabel 3.3 <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	36
Tabel 3.4 Populasi Penelitian	37
Tabel 3.5 Prosedur Penelitian	41
Tabel 3.6 Prosedur Pelaksanaan <i>Treatment</i>	43
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri	61
Tabel 3.8 Skor Angket Skala Likert	61
Tabel 3.9 Rentang Skor Skala Likert.....	62
Tabel 3.10 Nama Pakar Uji Validitas Instrumen.....	67
Tabel 3.11 Rekapitan Hasil Uji Validitas Pakar.....	67
Tabel 3.12 Hasil CVR Validitas Isi.....	69
Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Kuesioner Percaya Diri.....	72
Tabel 3.14 Koefisien Reliabilitas.....	74
Tabel 3.15 Kriteria Penilaian <i>Effect Size</i>	78
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen.....	83
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Kontrol.....	84
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas	87
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	87
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Data Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	88
Tabel 4.6 Kriteria Penilaian <i>Effect Size</i>	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Piramida <i>Skill</i> Konseling	20
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Hasil Uji Reliabilitas	74
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Hasil <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	86



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPBK	105
Lampiran 2. Hasil Uji <i>Judges</i> (Uji Pakar)	129
Lampiran 3. Surat Penelitian	135
Lampiran 4. Dokumentasi	136

