

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF DALAM *SETTING* KELOMPOK UNTUK
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI
SMP NEGERI 5 SINGARAJA**

SKRIPSI

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

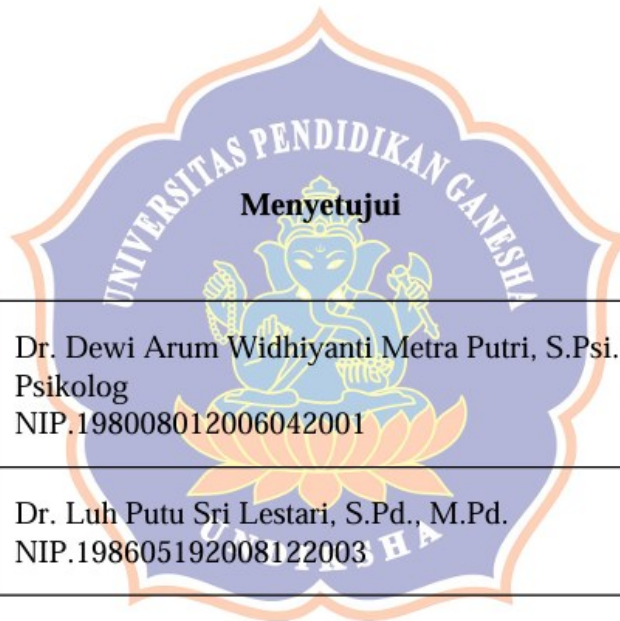
**OLEH
NI KADEK DINI CAHYANI
2211011040**

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

2026

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Pembimbing II	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh Ni Kadek Dini Cahyani ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 05 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003



- 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.



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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

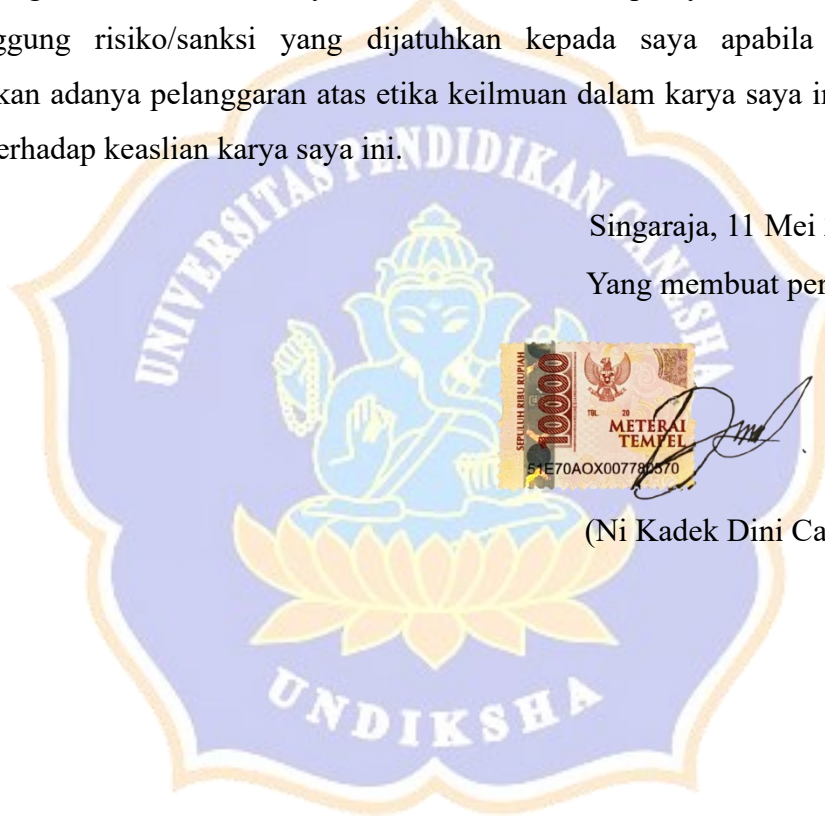


PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam *Setting* Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 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 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, 11 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



(Ni Kadek Dini Cahyani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan penelitian skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam *Setting* Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa di SMP Negeri 5 Singaraja ”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. Luh Putu Sri Lestari, 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. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu selaku dosen pembimbing I, pembimbing akademik, sekaligus dosen dalam perkuliahan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, serta arahan kepada penulis selama mengikuti proses perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini. Berbagai masukan, saran, dan koreksi yang

diberikan sangat berarti bagi penulis dalam memperdalam pemahaman serta memperbaiki penulisan skripsi ini.

5. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd, M.Pd. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen dalam perkuliahan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, serta arahan kepada penulis selama mengikuti proses perkuliahan dan dalam penyusunan skripsi ini. Berbagai masukan, saran, dan koreksi yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam memperdalam pemahaman serta memperbaiki penulisan skripsi ini.
6. Dosen penguji yang telah meluangkan waktu memberikan masukan dan saran yang sangat berharga dalam proses ujian.
7. Kepala Sekolah SMP Negeri 5 Singaraja, atas izin dan kesempatan yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolah.
8. Guru Bimbingan dan Konseling kelas VII di SMP Negeri 5 Singaraja, atas bantuan, dukungan, dan waktu yang diberikan untuk melakukan penelitian di sekolah.
9. Siswa kelas VII di SMP Negeri 5 Singaraja, atas ketersediaan, partisipasi aktif yang baik selama proses penelitian.
10. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, dan kasih sayang yang tulus kepada penulis. Segala pengorbanan, kesabaran, serta motivasi yang diberikan selama ini menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dukungan moral maupun material yang diberikan juga sangat berarti bagi

penulis dalam menjalani proses perkuliahan hingga dalam penyusunan skripsi ini.

11. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada teman-teman selama perkuliahan. Kebersamaan yang terjalin selama menjalani proses perkuliahan, berbagi pengalaman dan bantuan dalam proses perkuliahan, serta saling memberikan semangat menjadi kenangan dan pengalaman yang sangat berharga.

12. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha dengan sungguh-sungguh, tetap bertahan, dan terus berproses selama menjalani perkuliahan hingga pada tahap penyusunan skripsi ini. Berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi selama proses tersebut menjadi pengalaman berharga yang memberikan banyak pelajaran bagi penulis untuk terus belajar, berkembang, dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis sangat terbuka menerima saran dan masukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri, para pembaca, serta dalam ilmu pengetahuan.

Singaraja, 11 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Deskripsi Teoritis	12
2.1.1 Penyesuaian Diri	12
2.1.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri.....	13
2.1.1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	14
2.1.1.3 Karakteristik Penyesuaian Diri	15
2.1.2 Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	16
2.1.2.1 Pengertian Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	18

2.1.2.2	Karakteristik Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	19
2.1.2.3	Tujuan Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	21
2.1.2.4	Aspek-Aspek Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	21
2.1.2.5	Prinsip-Prinsip Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	22
2.1.2.6	Kelebihan dan Kelemahan Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	23
2.1.2.7	Tahapan-Tahapan Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	25
2.1.2.8	Langkah-Langkah Konseling Kognitif <i>Behavioral</i>	26
2.1.3	Restrukturisasi Kognitif	27
2.1.3.1	Pengertian Restrukturisasi Kognitif	27
2.1.3.2	Karakteristik Restrukturisasi Kognitif.....	29
2.1.3.3	Tujuan Restrukturisasi Kognitif	30
2.1.3.4	Kelebihan dan Kelemahan Restrukturisasi Kognitif	31
2.1.3.5	Tahapan-Tahapan Restrukturisasi Kognitif	32
2.1.4	Konseling Kelompok.....	33
2.1.4.1	Pengertian Konseling Kelompok.....	33
2.1.4.2	Tujuan Konseling Kelompok.....	34
2.1.4.3	Faktor-Faktor Konseling Kelompok.....	35
2.1.4.4	Komponen Konseling Kelompok	37
2.1.4.5	Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok.....	38
2.1.4.6	Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Setting Konseling Kelompok.....	39
2.2	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	41
2.3	Kerangka Berpikir	49
2.4	Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN.....		50
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	50
3.2	Rancangan Penelitian.....	50
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	52
3.4	Variabel Penelitian	53

3.4.1 Identifikasi Variabel	53
3.4.2 Definisi Variabel.....	54
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	55
3.5.1 Instrumen Variabel Terikat	56
3.5.1.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
3.5.1.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	58
3.5.1.3 Pengujian Instrumen Penelitian	58
3.6 Metode Analisis Data.....	62
3.6.1 Metode Deskripsi Data.....	62
3.6.2 Metode Uji Asumsi Analisis.....	62
3.6.3 Metode Uji Hipotesis	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Hasil Pembahasan	66
4.1.1 Deskripsi Data	67
4.1.2 Pengujian Asumsi.....	71
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	72
4.2 Pembahasan	75
BAB V PENUTUP	89
5.1 Simpulan	89
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Langkah-Langkah Konseling Kelompok	39
Tabel 3.1	Waktu Penelitian.....	50
Tabel 3.2	Desain Penelitian.....	51
Tabel 3.3	Populasi Penelitian	52
Tabel 3.4	Skala Likert	56
Tabel 3.5	Kisi-Kisi Instrumen	58
Tabel 3.6	Koefisien Reliabilitas	62
Tabel 3.7	Kategori tafsiran Efektivitas N-Gain.....	64
Tabel 3.8	Kategori Pembagian N-Gain Score	65
Tabel 3.9	Interpretasi <i>Effect Size</i>	65
Tabel 4.1	Klasifikasi Skor Penyesuaian Diri.....	68
Tabel 4.2	Data <i>Pre-test</i> di Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	69
Tabel 4.3	Data <i>Post-test</i> di Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol.....	70



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	49
Gambar 4.1	Hasil Uji Normalitas.....	71
Gambar 4.2	Hasil Uji Homogenitas	72
Gambar 4.3	Hasil Uji Independent Sample T-test.....	73
Gambar 4.4	Hasil Uji N-Gain	74
Gambar 4.5	Hasil Uji <i>Effect Size</i>	74



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Pedoman Wawancara.....	104
Lampiran 02. Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri sebelum Uji Validitas Instrumen	107
Lampiran 03. Lembar Penilaian Pakar.....	111
Lampiran 04. Responden Uji Butir-Butir Instrumen Penelitian	115
Lampiran 05. Hasil Uji Validitas Isi Kuesioner Penyesuaian Diri.....	116
Lampiran 06. Hasil Uji Validitas Kuesioner Penyesuaian Diri.....	118
Lampiran 07. Instrumen Penelitian Penyesuaian Diri setelah Uji Validitas Instrumen	120
Lampiran 08. Surat Observasi Awal.....	124
Lampiran 09. Surat Uji Judges.....	125
Lampiran 10. Surat Uji Instrumen	126
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian	127
Lampiran 12. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	128
Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling.	129
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	161