

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR
SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

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



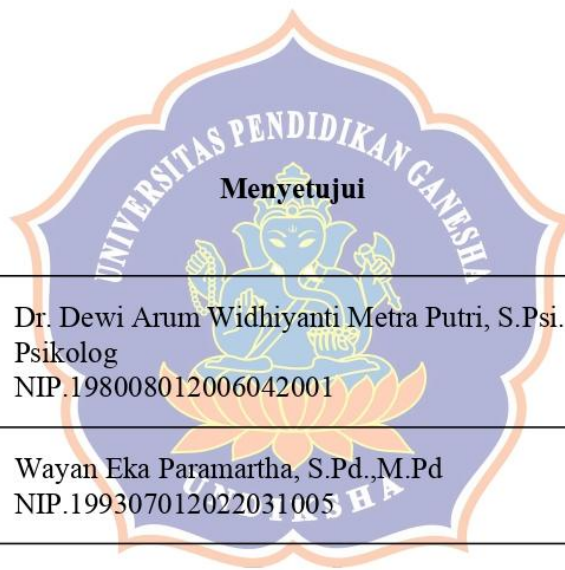
**OLEH
KOMANG TRIATIKA SURI
NIM 2211011049**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN 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 | Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005 |



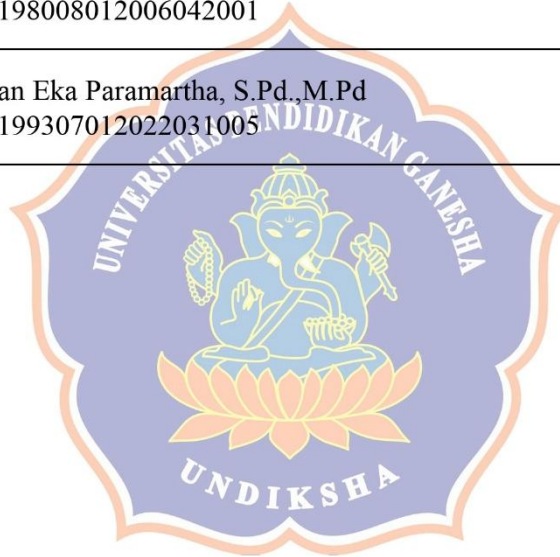
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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 Komang Triatika Suri ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 05 Juni 2026

Dewan Penguji

| | |
|---------|--|
| Ketua | Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009 |
| Anggota | Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004 |
| Anggota | Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001 |
| Anggota | Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd NIP.199307012022031005 |



- 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
- 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 Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 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 klain terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 5 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Komang Triatika Suri

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas Asung Wara Nugraha-nyalah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja”**.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Wayan Widianana, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktunya untuk membantu menyempurnakan skripsi ini.

6. Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktunya untuk membantu menyempurnakan skripsi ini.
7. Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian untuk memperlancar proses penyusunan skripsi ini.
8. Drs. I Wayan Gebloh selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian untuk memperlancar proses penyusunan skripsi ini.
9. Bapak dan Ibu Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama berlangsungnya proses penelitian.
10. Kepada siswa siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja atas bantuan dan kerjasamanya selama berlangsungnya proses penelitian.
11. Kepada orang tua penulis atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, serta motivasi yang tiada henti sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.

Singaraja, 5 Juni 2026
Penulis

Komang Triatika Suri
NIM 2211011049

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------|
| HALAMAN SAMPUL | iv |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING | v |
| LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI | vi |
| LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN | vii |
| LEMBAR PERNYATAAN | x |
| ABSTRAK | |
| KATA PENGANTAR..... | xi |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR TABEL..... | xvi |
| DAFTAR GAMBAR | xvii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xviii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 11 |
| 1.3 Pembatasan Masalah | 12 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 12 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 12 |
| 1.6 Manfaat Hasil Penelitian | 12 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI..... | 14 |
| 2.1 Deskripsi Teoritis | 14 |
| 2.1.1 Motivasi Belajar | 14 |
| 2.1.2 Konseling Kognitif Behavior | 27 |
| 2.1.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif | 38 |
| 2.1.4 Konseling Kelompok | 44 |
| 2.1.5 Langkah-Langkah Konseling Kognitif Behavior dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam <i>Setting</i> Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa | 52 |

| | |
|---|------------|
| 2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan..... | 61 |
| 2.3 Kerangka Berpikir..... | 65 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian..... | 69 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 71 |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian..... | 71 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 72 |
| 3.3 Prosedur Penelitian..... | 73 |
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 83 |
| 3.5 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal..... | 86 |
| 3.6 Variabel Penelitian..... | 88 |
| 3.6.1 Identifikasi Variabel..... | 88 |
| 3.6.2 Definisi Variabel..... | 89 |
| 3.7 Metode Pengumpulan Data..... | 91 |
| 3.7.1 Instrumen Variabel Terikat..... | 93 |
| 1.7.1.1 Deinis Operasional Variabel Penelitian..... | 93 |
| 1.7.1.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian..... | 96 |
| 1.7.1.3 Pengujian Instrumen Penelitian..... | 96 |
| 3.8 Metode Analisis Data..... | 106 |
| 3.8.1 Metode Deskripsi Data..... | 106 |
| 3.8.2 Metode Uji Prasyarat..... | 107 |
| 3.8.3 Metode Uji Hipotesis..... | 108 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 111 |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 111 |
| 4.1.1 Deskripsi Data..... | 114 |
| 4.1.2 Hasil Uji Prasyarat..... | 117 |
| 4.1.3 Hasil Uji Hipotesis..... | 119 |
| 4.2 Pembahasan..... | 122 |
| BAB V PENUTUP..... | 141 |
| 5.1 Simpulan..... | 141 |

| | |
|----------------------|-----|
| 5.2 Saran..... | 142 |
| DAFTAR PUSTAKA | 143 |
| LAMPIRAN..... | 154 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 1.1 Hasil Obervasi Proses Pembelajaran..... | 5 |
| Tabel 2.1 Langkah-Langkah Intervensi..... | 53 |
| Tabel 3.1 Waktu Penelitian..... | 71 |
| Tabel 3.2. Skema Desain Quasi Eksperimen | 73 |
| Tabel 3.3 Prosedur Penelitian..... | 75 |
| Tabel 3.4 Populasi Penelitian | 83 |
| Tabel 3.5 Rata-Rata Hasil <i>Pre-Test</i> Motivasi Belajar Kelas VIII | 84 |
| Tabel 3.6 Kategorisasi Motivasi Belajar | 85 |
| Tabel 3.7 Sampel Penelitian | 86 |
| Tabel 3.8 Pola Skor Kuesioner Motivasi Belajar | 94 |
| Tabel 3.9 Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar | 96 |
| Tabel 3.10 Daftar Pakar Validitas Isi Kuesioner | 97 |
| Tabel 3.11 Hasil Uji Validitas Kuesioner | 98 |
| Tabel 3.12 Hasil Perhitungan CVR..... | 99 |
| Tabel 3.13 Hasil Uji Validitas Empiris Kuesioner Motivasi Belajar..... | 103 |
| Tabel 3.14 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas..... | 106 |
| Tabel 3.15 Interpretasi <i>Effect Size</i> | 110 |
| Tabel 4.1 Hasil Pelaksanaan Tahap Penelitian | 111 |
| Tabel 4.2 Data Kelompok Eksperimen | 114 |
| Tabel 4.3 Data Kelompok Kontrol | 115 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|-----|
| Gambar 1.1 Perbandingan Nilai Rata-Rata Matematika..... | 6 |
| Gambar 1.2 Perbandingan Jumlah Alpa Kelas VIII A3 dan VIII A7..... | 8 |
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 67 |
| Gambar 3.1 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Motivasi Belajar | 105 |
| Gambar 4.1 Rata-Rata Indikator Kelompok Eksperimen dan Kontrol..... | 116 |
| Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data | 118 |
| Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varians | 119 |
| Gambar 4.4 Hasil Uji Hipotesis | 120 |
| Gambar 4.5 Hasil Uji <i>Effect Size</i> | 122 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Izin Observasi Awal | 154 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian (Skripsi) | 155 |
| Lampiran 3. Surat Keterangan dari Sekolah | 156 |
| Lampiran 4. Pedoman Wawancara Guru Bimbingan dan Konseling..... | 157 |
| Lampiran 5. Pedoman Observasi Proses Pembelajaran di Kelas VIII..... | 159 |
| Lampiran 6. Pedoman Wawancara Siswa Kelas VIII | 160 |
| Lampiran 7. Instrumen Motivasi Belajar | 162 |
| Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Isi Kuesioner Motivasi Belajar | 169 |
| Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Empiris | 178 |
| Lampiran 10. Kuesioner Motivasi Belajar setelah Uji Validitas..... | 179 |
| Lampiran 11. Hasil <i>Pre-Test</i> | 182 |
| Lampiran 12. Hasil <i>Post-Test Sampel Penelitian</i> | 195 |
| Lampiran 13. Hasil Analisis Indikator <i>Pre-Test</i> Kelompok Eksperimen..... | 196 |
| Lampiran 14. Hasil Analisis Indikator <i>Pre-Test</i> Kelompok Kontrol..... | 197 |
| Lampiran 15. Hasil Analisis Indikator <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen | 198 |
| Lampiran 16. Hasil Analisis Indikator <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol | 199 |
| Lampiran 17. RPLBK Pertemuan Pertama | 200 |
| Lampiran 18. RPLBK Pertemuan Kedua..... | 212 |
| Lampiran 19. RPLBK Pertemuan Ketiga..... | 223 |
| Lampiran 20. RPLBK Pertemuan Keempat..... | 234 |
| Lampiran 21. RPLBK Pertemuan Kelima | 245 |
| Lampiran 22. RPLBK Pertemuan Keenam | 256 |
| Lampiran 23. RPLBK Pertemuan Ketujuh | 266 |
| Lampiran 24. Buku <i>Homework</i> | 269 |
| Lampiran 25. Dokumentasi Kegiatan | 282 |
| Lampiran 26. Buku <i>Homework</i> yang Sudah Dijawab oleh Siswa | 284 |