

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PADA SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU**



**OLEH
DESAK PUTU NOVITA ARISANTI**

NIM 2211011024

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2026

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI PADA
SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 BUSUNGBIU**

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Genesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan



OLEH

DESAK PUTU NOVITA ARISANTI

2211011024

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Pembimbing II	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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.



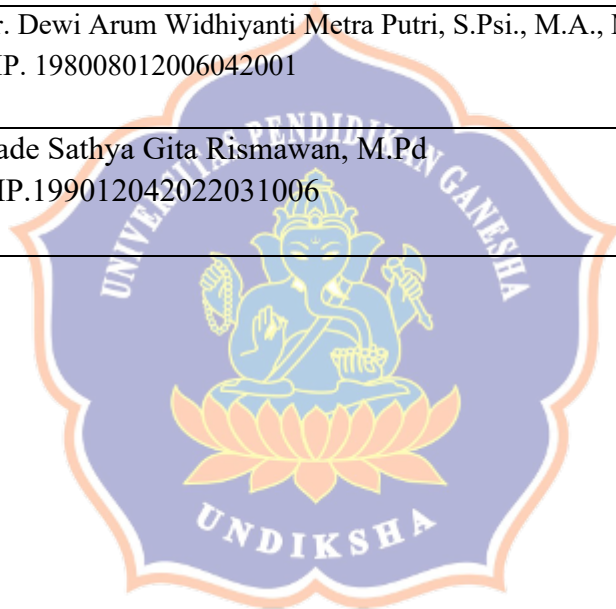
Skripsi oleh Desak Putu Novita Arisanti

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	Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd NIP. 199307012022031005
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP. 198008012006042001
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- 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 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 karya tulis yang berjudul “ Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu “, adalah sepenuhnya asli tanpa adanya plagiat atau kutipan yang menyimpang dari standar penulisan akademik yang diterima sebagai karya ilmiah. Dengan itu saya menerima segala akibat dan juga resiko yang mungkin ditimpakan kepada saya jika karya ini ditemukan melanggar etika akademik atau adanya tuduhan atas orisinalitasnya.



Singaraja, 1 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Desak Putu Novita Arisanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. I Wayan Lesmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
2. Bapak Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dukungan dalam proses akademik penulis.
3. Ibu Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, motivasi, serta saran-saran yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan koreksi, masukan, dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen penguji I yang memberikan kritik dan saran konstruktif untuk penyempurnaan karya ilmiah ini.

7. Bapak Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd selaku dosen penguji II yang memberikan kritik dan saran konstruktif untuk penyempurnaan karya ilmiah ini.
8. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengalaman berharga selama penulis menempuh pendidikan.
9. Kepala Sekolah, Guru BK, serta seluruh staf SMA Negeri 2 Busungbiu yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
10. Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Busungbiu yang telah berpartisipasi secara aktif sehingga penelitian ini dapat berlangsung dengan baik.
11. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, cinta, dukungan moral, dan motivasi tanpa henti.
12. Sahabat-sahabat dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

Singaraja, 1 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	14
1.3 Pembatasan Masalah.....	16
1.4 Rumusan Masalah.....	18
1.5 Tujuan Penelitian.....	18
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	18
BAB II KAJIAN TEORI.....	21
2.1 Deskripsi Teoretis	21
2.1.1 Keterbukaan Diri	21
2.1.2 Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	39
2.1.3 Konseling Kelompok.....	53
2.1.4 Tahapan Restrukturisasi kognitif dalam setting konseling kelompok	55
Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	58
2.3 Kerangka Berfikir.....	66
2.4 Hipotesis Penelitian.....	67

BAB III METODE PENELITIAN.....	69
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	69
3.2 Rancangan Penelitian	70
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	73
3.3.1. Populasi.....	73
3.4 Kontrol Validitas Internal Dan Eksternal.....	74
3.5 Variabel Penelitian	75
3.5.1 Identifikasi Variabel	75
3.5.2 Definisi Variabel.....	76
3.6 Metode Pengumpulan Data	80
3.6.1 Intrumens Veriabel Terikat.....	80
3.7 Metode Analisis Data	89
3.7.1 Metode Deskripsi Data	89
3.7.2 Metode Uji Asumsi Analisis.....	89
3.7.3 Metode Uji Hipotesis.....	92
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	95
4.1 Hasil Penelitian	95
4.1.1 Deskripsi Data	95
4.1.2 Pengujian Asumsi.....	99
4.1.3 Pengujian Hipotesis.....	101
4.2 Pembahasan.....	104
BAB V PENUTUP.....	114
5.1 Simpulan	114
5.2 Saran.....	115
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN.....	122

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 2 1 Tahapan Tahapan Konseling Kognitif Behavioral.....	46
Tabel 2 2 Tabel Tahapan Konseling Restrukturisasi Kognitif.....	50
Tabel 2 3 Tahapan Restrukturisasi kognitif dalam setting konseling kelompok ..	55
Tabel 3 1 Tabel Waktu Penelitian.....	70
Tabel 3 2 Nonequivalent Control Group Design	71
Tabel 3 3 Tabel pelaksanaan penelitian	72
Tabel 3 4 Tabel Penskoran Skala Likert	79
Tabel 3 5 Kategori Interpensi Gregory	84
Tabel 4 1 distribusi frekuensi kelompok eksperimen	96
Tabel 4 2 distribusi frekuensi kelompok kontrol	97



DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2. 1 kerangka berfikir	67
Gambar 3. 1 hasil uji reliabilitas	87
Gambar 4. 1 hasil uji normalitas	99
Gambar 4. 2 hasil uji homogenitas.....	100
Gambar 4. 3 hasil uji Independent Samples t-Test	101
Gambar 4. 4 hasil analisis effect size	103



DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 1 Surat Observasi Awal.....	123
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	124
Lampiran 3 Hasil Uji Pakar I.....	125
Lampiran 4 Hasil Uji Pakar II.....	129
Lampiran 5 RPLBK indikator 1.....	133
Lampiran 6 RPLBK indikator 2.....	145
Lampiran 7 RPLBK indikator 3.....	156
Lampiran 8 RPLBK indikator 4.....	166
Lampiran 9 RPLBK indikator 5.....	177
Lampiran 10 Tugas Rumah Siswa (Homework)	187
Lampiran 11 Uji Coba Instrumen	193
Lampiran 12 Hasil Pretest.....	196
Lampiran 13 hasil postest	198
Lampiran 14 Dokumentasi Pelaksanaan Pretest kelas XI IPA I.....	200
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Pretest kelas XI IPA II	200
Lampiran 16 Dokumentasi Intervensi Indikator 1	201
Lampiran 17 Dokumentasi Intervensi Indikator 2 dan 3	201
Lampiran 18 Dokumentasi Intervensi Indikator 4 dan 5	202
Lampiran 19 Dokumentasi Pelaksanaan Postest kelas kontrol.....	202
Lampiran 20 Dokumentasi Pelaksanaan Postest kelas eksperimen.....	203
Lampiran 21 Sampel Homework Yang dikerjakan	203
Lampiran 22 Uji Validitas Butir	208
Lampiran 23 Uji Validitas Butir yang Valid.....	210
Lampiran 24 Tabel Kisi Kisi Instrument	211
Lampiran 25 Tabel Butir Soal.....	212
Lampiran 26 Tabel Hasil Data Pre-test Kelas Eksperimen	213
Lampiran 27 Tabel Hasil Data Pre-test Kelas Kontrol	214
Lampiran 28 Tabel Hasil Data Kelompok Eksperimen.....	216
Lampiran 29 Tabel Hasil Data Kelompok Kontrol.....	216
Lampiran 30 Surat Pencatatan Ciptaan.....	217
Lampiran 31 Artikel Ilmiah	218
Lampiran 32 Riwayat Hidup.....	219