EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK SISWA KELAS XI SMA NEGERI 4 SINGARAJA

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

OLEH

LUH PUTU KARTIKA MAHADEWI NATHA

NIM 2211011036

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	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

Skripsi oleh Luh Putu Kartika Mahadewi Natha ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

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

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya 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, 06 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

Luh Putu Kartika Mahadewi Natha

NIM 2211011036

MOTTO

"Keberhasilan berawal dari keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri"

Albert Bandura (1995:2)

PRAKATA

Atas limpahan rahmat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul "**Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa Kelas XI Sma Negeri 4 Singaraja**" diselesaikan dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau sehat, panjang umur, dan diberkati rezeki yang berlimpah.
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau sehat, panjang umur, dan diberkati rezeki yang berlimpah.
3. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku penguji I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam skripsi ini. Semoga beliau sehat, panjang umur, dan diberkati rezeki yang berlimpah.

4. Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd., selaku penguji II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam skripsi ini. Semoga beliau sehat, panjang umur, dan diberkati rezeki yang berlimpah.
5. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
6. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
9. Kepala sekolah SMA Negeri 4 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
10. Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 4 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teristimewa kepada ibu tercinta, Putu Puri Yasmini, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan tanpa henti. Beliau merupakan satu-satunya sosok yang telah merawat, membesarkan, mendidik, serta membiayai seluruh perjalanan pendidikan penulis hingga saat ini. Dengan ketulusan, kerja keras, dan cinta kasih yang diberikan,

penulis dapat terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala pengorbanan, dukungan, dan doa yang tidak ternilai harganya.

12. Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk senantiasa bersemangat, serta terima kasih atas segala dukungan yang diberikan hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
13. Penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada Kadek Widiada yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, doa, motivasi, serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaannya untuk selalu menemani, membantu dalam berbagai hal yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini, serta memberikan dorongan ketika penulis menghadapi kesulitan dan merasa lelah. Dukungan dan perhatian yang diberikan menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk tetap berusaha dan menyelesaikan karya ilmiah ini dengan baik.
14. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini.
15. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Luh Putu Kartika Mahadewi Natha, atas segala perjuangan, kesabaran, keteguhan, dan kerja keras yang telah diberikan selama menempuh pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena telah mampu bertahan dan terus melangkah di tengah berbagai tantangan, hambatan, rasa lelah, serta keraguan yang pernah hadir dalam perjalanan ini. Terima kasih karena tidak menyerah ketika keadaan terasa sulit, tetap berusaha memberikan yang

terbaik, dan terus percaya bahwa setiap proses yang dijalani akan membawa hasil yang baik pada waktunya. Semoga segala pengalaman dan perjuangan yang telah dilalui menjadi bekal berharga untuk terus berkembang, meraih cita-cita, serta menjadi pribadi yang lebih kuat dan bermanfaat bagi banyak orang di masa yang akan datang.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis berharap segala kritik atau saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 06 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL I
LEMBAR PENGESAHAN II
LEMBAR PERNYATAAN III
MOTTO VI
ABSTRAK IV
PRAKATA VI
DAFTAR ISI IX
DAFTAR TABEL XI
DAFTAR GAMBAR XII
DAFTAR LAMPIRAN XIII

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 11
1.3 Pembatasan Masalah 12
1.4 Rumusan Masalah 13
1.5 Tujuan Penelitian 13
1.6 Manfaat Hasil Penelitian 13
1.7 Produk Penelitian 14

BAB II KAJIAN TEORI 16
2.1 Deskripsi Teoritis 16
2.1.1 *Self-Efficacy* Akademik 16
2.1.2 Konseling *Cognitive Behavioral* 22
2.1.3 Teknik Restrukturisasi Kognitif 39
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan 53
2.3 Kerangka Berpikir 59
2.4 Hipotesis Penelitian 61

BAB III METODE PENELITIAN 62
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian 62
3.2 Rancangan Penelitian 62
3.2.1 Prosedur Penelitian 64
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 70
3.3.1 Populasi Penelitian 70
3.3.2 Sampel Penelitian 71
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal 72
3.5 Variabel Penelitian 74
3.5.1 Identifikasi Variabel 74
3.5.2 Definisi Variabel Konsep 74
3.6 Metode Pengumpulan Data 78
3.6.1 Instrumen Variabel Terikat 80
3.7 Metode Analisis Data 92

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 96
4.1 Hasil Penelitian 96
4.2 Pembahasan 103
4.3 Implikasi Penelitian 106
4.4 Keterbatasan Penelitian 109

BAB V PENUTUP 110
5.1 Kesimpulan 110
5.2 Saran 111

DAFTAR PUSTAKA 113
LAMPIRAN 119

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 *Nonequivalent Control Group Design* 63
Tabel 3.2 Pelaksanaan Penelitian 67
Tabel 3.3 Populasi Penelitian 70
Tabel 3.4 Penilaian *Skala Likert* 81
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen 85
Tabel 3.6 Matrik Validasi Penilaian Tes Dua Pakar 86
Tabel 3.7 Koefisien Bergerak 0 s/d 1 87
Tabel 3.8 Tabulasi Silang (2x2) Kuesioner *Self-Efficacy* Akademik 87
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Butir 89
Tabel 3.10 Koefisien Reliabilitas 91
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas 91
Tabel 4.1 Rekapitulasi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelas Eksperimen 97
Tabel 4.2 Rekapitulasi Skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelas Kontrol 98
Tabel 4.3 Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* 99
Tabel 4.4 Uji Homogenitas *Levene's* 100
Tabel 4.5 Hasil uji *Independent Sample t-test* 101
Tabel 4.6 Kriteria Uji *Effect Size* 102

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 60

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 01. Surat Pengantar Observasi 120
Lampiran 02. Surat Uji Judges 1 121
Lampiran 03. Surat Uji Judges 2 122
Lampiran 04. Surat Izin Penelitian 123
Lampiran 05. Surat Balasan Penelitian 124
Lampiran 06. Pedoman Wawancara 125
Lampiran 07. Instrumen Pengumpulan Data setelah Uji Coba 126
Lampiran 08. Hasil Uji Pakar 1 129
Lampiran 09. Hasil Uji Pakar 2 131
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas 133
Lampiran 11. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 134
Lampiran 12. Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol 135
Lampiran 13. Uji Normalitas Sebaran Data 182
Lampiran 14. Uji Homogenitas 182
Lampiran 15. Uji Hipotesis 182
Lampiran 16. Rencana Pelaksanaan Layanan BK 183
Lampiran 17. Jadwal Penelitian 225
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian 227
Lampiran 19. Riwayat Hidup 229