

EFEKTIVITAS TEORI KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK MENIRU UNTUK MENINGKATKAN CERDAS EMOSI SISWA SMA NEGERI 1 SINGARAJA

SKRIPSI



**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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



- 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

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

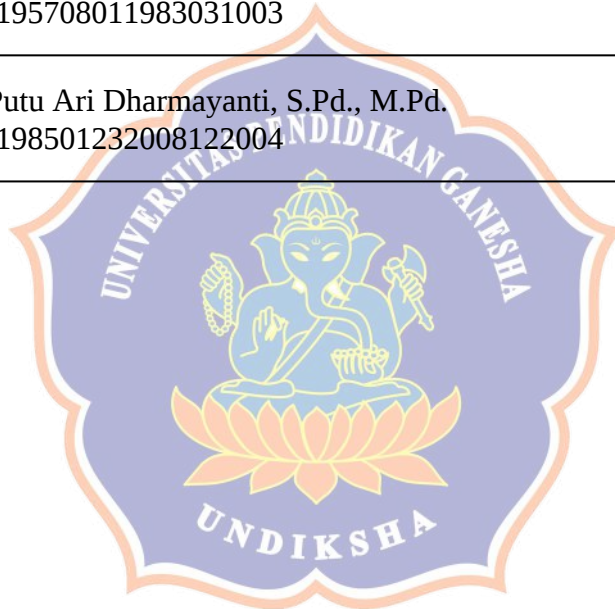


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

Skripsi oleh Diva Andita ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
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
- 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 Teori Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Meniru Untuk Meningkatkan Cerdas Emosi Siswa SMA 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 klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 31 Juli 2026



Diva Andita

MOTTO

“Tidak Mempunyai Kata-Kata Untuk Menggambarkan Perasaan Berarti Gagal
Memiliki Perasaan”

Goleman, D. (1996). Kecerdasan emosional. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.
(Halaman 71)



KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu penulis panjatkan kepada Tujuan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, skripsi berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Meniru Untuk Meningkatkan Cerdas Emosi Siswa Sma Negeri 1 Singaraja” dapat diselesaikan tepat waktu. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, baik berupa moral ataupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis akan menyampaikan terima kasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

- 1) Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 2) Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 3) Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Penguji 1 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.

- 4) Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji 2 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 5) Prof. Dr. I Wayan Widian, 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. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
- 7) Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku Koor 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 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
- 10) Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 11) Keluarga saya, terutama kepada Ibu saya, Ni Ketut Sinar Nadi, yang telah memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang begitu besar demi keberlangsungan pendidikan saya. Saudari saya, Sindy Ayudia Amalia dan Sintya Widi Utami, yang senantiasa memberikan dukungan,

motivasi, serta membantu memenuhi berbagai kebutuhan selama saya menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.

12) Kepada teman-teman saya, Tia Rosita, Tin Kin, Wisaka Putra, Mika Priska, Sastra Riyanni, Adnya Swari, yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan saya. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, kebersamaan, dan kenangan yang telah diberikan.

13) Terima kasih kepada setiap jiwa yang pernah melintas dalam perjalanan ini. Kepada yang memilih tinggal, kepada yang memutuskan pergi, kepada yang memberi bahagia, juga kepada yang meninggalkan luka. Masing-masing telah meninggalkan jejak yang mengajarkan arti tumbuh, bertahan, dan akhirnya sampai di titik ini.

14) Terima kasih kepada diri sendiri, yang berkali-kali berdiri di ambang menyerah, namun tetap menggenggam harapan yang hampir terlepas. Kepada diri yang sering merasa tidak sanggup, tetapi terus melangkah seolah-olah keberanian masih tersisa.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini.

Singaraja, 29 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Daftar Isi	Halaman
SAMPUL	i
LEMBAR LOGO	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	16
1.3 Pembatasan Masalah	16
1.4 Perumusan Masalah.....	16
1.5 Tujuan Penelitian.....	17
1.6 Manfaat Penelitian.....	17
1.7 Produk Penelitian	18
 BAB II KAJIAN TEORI.....	 19
2.1 Cerdas Emosi	19
2.1.1 Definisi Cerdas Emosi	19
2.2 Konseling Kognitif Perilaku.....	24
2.2.1 Definisi Konseling Kognitif Perilaku	24
2.2.2 Prosedur Konseling Kognitif Perilaku	25
2.2.3 Tujuan Konseling Kognitif Perilaku.....	26
2.2.4 Prinsip Konseling Kognitif Perilaku.....	28

2.2.5 Pandangan Terhadap Manusia	29
2.2.6 Fungsi Konseling Kognitif Perilaku	29
2.2.7 Asas-asas Bimbingan dan Konseling	31
2.2.8 <i>Skill</i> Konseling	32
2.3 Teknik Meniru	35
2.3.1 Definisi Teknik Meniru	35
2.3.2 Tahapan/Prosedur Teknik Meniru	37
2.3.3 Tujuan Teknik Meniru	38
2.3.4 Prinsip-prinsip Teknik Meniru	39
2.3.5 Fungsi Teknik Meniru	39
2.3.6 Macam-macam Teknik Meniru	40
2.3.7 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Meniru	40
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan	41
2.5 Kerangka Berpikir	50
2.6 Hipotesis Penelitian	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	53
3.2 Rancangan Penelitian	53
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	55
3.3.1 Populasi Penelitian	55
3.3.2 Sampel Penelitian	55
3.4 Prosedur Penelitian	56
3.5 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	63
3.6 Metode Pengumpulan Data	64
3.7 Variabel Penelitian	65
3.8 Metode Analisis Data	79
3.8.1 Analisis Deskripsi Data	79
3.8.2 Metode Prasyarat Analisis	79
3.8.3 Metode Uji Hipotesis	80
3.8 Hasil Uji Instrumen	81
3.8.1 Uji Validitas Isi	81
3.8.2 Uji Validitas Butir	82

3.8.3 Uji Reabilitas	84
BAB IV HASIL PENELITIAN	85
4.1 Hasil Penelitian.....	85
4.1.1 Deskripsi Data.....	85
4.1.2 Pengujian Asumsi	91
4.1.3 Pengujian Hipotesis	92
4.2 Pembahasan	94
BAB V PENUTUP.....	105
5.1 Simpulan.....	105
5.2 Keterbatasan Penelitian	107
5.3 Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	112



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Berpikir.....	51
Tabel 2. Waktu Penelitian.....	53
Tabel 3. Rancangan Desain Penelitian.....	54
Tabel 4. Populasi Siswa	55
Tabel 5. Sampel Penelitian.....	55
Tabel 6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	58
Tabel 7. Intervensi Langkah-langkah Kognitif Perilaku Teknik Meniru.....	60
Tabel 8. Kisi-kisi Instrumen Cerdas Emosi	75
Tabel 9. Rencana Pemberian Alternatif Jawaban	75
Tabel 10. Indeks Gregory.....	76
Tabel 11. Skor Penelitian Instrumen.....	76
Tabel 12. Skor Koefisien Validasi	77
Tabel 13. Hasil Uji Validitas Gregory	81
Tabel 14. Hasil Perhitungan Validitas Butir	82
Tabel 15. Hasil Uji Reabilitas Alpha Cronbach.....	84
Tabel 16. Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kelas Eksperimen	86
Tabel 17. Kategori Tingkat Cerdas Emosi.....	87
Tabel 18. Distribusi Tingkat Cerdas Emosi Kelompok Eksperimen	87
Tabel 19. Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kelas Kontrol.....	88
Tabel 20. Distribusi Tingkat Cerdas Emosi Kelompok Kontrol.....	89
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas	91
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas.....	91
Tabel 23. <i>Independent Sample t-Test</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida Skill Konseling	33
Gambar 2. Perbandingan Rata-rata	90
Gambar 3. Kalkulator Hasil <i>Effect Size</i>	93



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Observasi	116
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 3. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	118
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	119
Lampiran 5. <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen	121
Lampiran 6. <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	122
Lampiran 7. <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	123
Lampiran 8. <i>Post-test</i> Kelas Kontrol.....	124
Lampiran 9. Hasil Validitas Uji Pakar	125
Lampiran 10. RPBK Bimbingan Klasikal.....	115
Lampiran 14. Pertemuan 1 Kelas Eksperimen	134
Lampiran 15. Pertemuan 2 Kelas Kontrol.....	135
Lampiran 16. Pertemuan 3 Kelas Eksperimen	136
Lampiran 17. Pertemuan 4 Kelas Eksperimen.....	142
Lampiran 18. Pertemuan 5 Kelas Eksperimen	146
Lampiran 19. Pertemuan 6 Kelas Eksperimen	152
Lampiran 20. Pertemuan 7 Kelas Eksperimen	156
Lampiran 21. Pertemuan 8 Kelas Eksperimen	161
Lampiran 22. Pertemuan 9 Kelas Eksperimen	165
Lampiran 23. Pertemuan 10 Kelas Kontrol.....	166
Lampiran 24. Link Video Peserta Didik	167
Lampiran 25. Lembar Kerja Peserta Didik	169