

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE  
BEHAVIOR* DENGAN TEKNIK  
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF INTRACEPTION* SISWA**

**SKRIPSI**



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

**2020**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS-TUGAS DAN MEMENUHI

SYARAT-SYARAT MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I,

Pembimbing II,

 Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons

 Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons

NIP. 198208162008121002

NIP. 195708011983031003

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Firnanda lailatul Fitri telah dipertahankan di depan dewan penguji.

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 22 Juli 2020

Dewan Penguji

  
Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 19591231 198403 1 009

(Ketua Penguji)

  
Drs. I Wayan Tirka, M.Pd.,Kons  
NIP.195604041983031002

(Anggota)

  
Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons  
NIP. 198208160208121002

(Anggota)

  
Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons  
NIP. 195708011983031003

(Anggota)



Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Juli 2020

**Mengetahui,**

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian

  
Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197108152001121001

  
Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002

**Mengesahkan,**

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

  
  
Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 19591231 198403 1 009

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas *Konseling Cognitive Behavior* Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan *Self Intraception* Siswa” 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 resiko/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, 30 Juni 2020  
Yang membuat pernyataan,



Firnanda Lailatul Fitri  
NIM. 1611011032

## PRAKATA

Terlebih dahulu penulis mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan restu-Nya Skripsi ini yang berjudul **‘Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan *Self Intraception* siswa ‘**

Skripsi ini disusun dalam rangka salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam bidang pendidikan Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat petunjuk, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling dan Pembimbing I yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi, dan telah begitu banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama melaksanakan penyusunan Skripsi ini.
2. Bapak, Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons selaku Pembimbing II yang sangat luar biasa dan selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak/Ibu dosen beserta staf pegawai di Prodi BK yang tidak dapat

disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bakal pengetahuan, bimbingan dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat dalam memperlancar penyusunan penelitian ini.

4. Bapak I Gede Sumatra Jaya, S.Pd, selaku Kepala SMP Negeri 3 Singaraja beserta seluruh Guru, Pegawai dan Staf sekolah atas izin, penerimaan, arahan, dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi ini
5. Bapak I Komang Yudiantana, S.Pd, selaku Guru Pamong yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan penelitian hingga penyusunan skripsi.
6. Seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Singaraja yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
7. Rekan-rekan mahasiswa penelitian di SMP Negeri 3 Singaraja yang telah banyak membantu dan bekerja sama dengan penulis selama melaksanakan penelitian.
8. Seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2016 yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
9. Seluruh keluarga penulis terutama Ayah Bambang, Mama Lilik S, kedua adik penulis Gibran dan Gilang, serta Dimas Om Toro, Tante Endah, Kakek H. T. Aryono dan (alm) nenek, Pakdhe, Budhe, dan keluarga besar lainnya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selalu

memberikan do'a dan dukungan yang sangat luar biasa, baik dukungan secara moral maupun financial yang sangat berarti bagi penulis dan membuat penulis terus bersemangat dalam menyelesaikan studi di prodi ini.

10. Terima kasih kepada Windu Sancaya yang sudah sabar untuk terus memberikan dukungan dan semangat serta menemani penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan laporan ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan masukan dan bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Singaraja, 21 Juli 2020

Firnanda Lailatul Fitri

NIM. 1611011032



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	v
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA .....	vi
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
PRAKATA .....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Perumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	12
2.1 Deskripsi Teori .....	12
2.2 Kajian Hasil yang Relevan .....	18
2.3 Kerangka Berpikir .....	20
2.4 Perumusan Hipotesis .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
3.1 Rancangan Penelitian .....	23
3.2 Subjek dan Objek Penelitian .....	24

3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	26
3.4 Prosedur Penelitian .....	28
3.5 Metode Pengumpulan Data .....	30
3.6 Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>53</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	53
4.2 Pembahasan .....	69
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>72</b>
5.1 Rangkuman .....	72
5.2 Simpulan .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Daftar Populasi Siswa.....	24
Tabel 3.3 Prosedur treatment .....	32
Tabel 3.4 Jadwal Pelaksanaan penelitian .....	34
Tabel 3.5 Pedoman Observasi.....	36
Tabel 3.6 Pedoman Wawancara .....	37
Tabel 3.7 Format Buku harian .....	37
Tabel 3.8 Kriteria Self Intraception .....	40
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Intraception</i> .....	41
Tabel 3.10 Rangkuman Uji Validitas Butir .....	43
Tabel 3.11 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas .....	47
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas .....	49
Tabel 4.1 Form Skor Buku Harian Klasikal Siswa Kelas .....	56
Tabel 4.2 Data Skor Buku Harian M1-M6 Siswa Eksperimen .....	56
Tabel 4.3 Data Penelitian Pretest-Posttest kelas Eksperimen .....	60
Tabel 4.4 Data Penelitian Pretest-Posttest Kelas Kontrol.....	61
Tabel 4.5 Data Gain Score Kelas Eksperimen dan Kontrol .....	63
Tabel 4.6 Test Of Normality (Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> ) .....	65
Tabel 4.7 Test Of Equality of Variances (Leven's) .....	66
Tabel 4.8 Independent Samples T-Test .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	21
Gambar 4.1 Grafik Harian Siswa .....	58
Gambar 4.2 Grafik Mingguan Siswa .....	58
Gambar 4.3 Grafik Bulanan Siswa .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian .....	83
Lampiran 2 surat telah melakukan penelitian .....	84
Lampiran 3 Surat Pernyataan .....	85
Lampiran 4 Uji Pakar .....	86
Lampiran 5 LJK Uji Coba .....	90
Lampiran 6 Hasil observasi .....	91
Lampiran 7 Kuesioner <i>Self Intraception</i> .....	92
Lampiran 8 Hasil Wawancara <i>Self Intraception</i> .....	93
Lampiran 9 Pretest Eksperimen .....	100
Lampiran 10 Pretest Kontrol .....	102
Lampiran 11 Posttest Eksperimen .....	104
Lampiran 12 Posttest Kontrol .....	106
Lampiran 13 LJK Hasil Pretest Kelas Eksperimen .....	108
Lampiran 14 LJK Hasil Pretest Kelas Kontrol .....	111
Lampiran 15 LJK Hasil Posttest Kelas Eksperimen .....	114
Lampiran 16 LJK Hasil Posttest Kelas Kontrol .....	117
Lampiran 17 Buku Harian siswa selama 6 minggu .....	120
Lampiran 18 RPBK Bimbingan Klasikal .....	123
Lampiran 19 Rdaftar isiBK Bimbingan kelompok .....	155
Lampiran 20 RPBK Konseling kelompok .....	180
Lampiran 21 RPBK Konseling Individu .....	202
Lampiran 22 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	225
Lampiran 23 Riwayat Hidup .....	228