

SKRIPSI
EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI PIKIRAN UNTUK
MENINGKATKAN *SELF DEFFERENCE* SISWA



PROGRAM STUDY BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGY DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2020



**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI
PIKIRAN UNTUK MENINGKATKAN *SELF
DEFERENCE* SISWA**

SKRIPSI

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

**Oleh
Muhammad Abdul Aziz
NIM. 1611011024**

PROGRAM STUDY BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGY 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

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

Dr. Kadek Suranata, M Pd., Kons

NIP. 19570801 198303 1 003

NIP. 198208162008121002

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi oleh Muhammad Abdul Aziz telah dipertahankan di depan dewan penguji,

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 22 Juli 2020

Dewan Penguji



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons

(Ketua)

NIP. 19570303 198303 2 001



Dr. I Ketut Gading, M.Psi

(Anggota)

NIP. 19591231194803 1 009



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

(Anggota)

NIP. 19570801 198303 1 003



Dr. Kadek Suranata, M Pd., Kons

(Anggota)

NIP. 198208162008121002

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



Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd
NIP. 19710815 200112 1 001

Sekretaris Ujian



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

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 19591231194803 1 009

MOTTO

'JUST LIKE NEWTON'S LAW 1, EVERY OBJECT REMAIN QUIESCENT AND MOVE STRAIGHT REGULARY, UNTIL THERE'S FORCE THAT WILL CHANGE IT. SO IF YOU WANT A CHANGE IN YOUR LIFE, KEEP TRYING. WE CAN SEE WHAT IT WILL BE, LATER



LEMBAR PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan *Self Defference* 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,



Muhammad Abdul Aziz
NIM. 1611011024

PRAKATA

Terlebih dahulu penulis mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat restu Nyalah laporan skripsi ini yang berjudul **‘Efektivitas Teori Konseling Behavioral Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Pikirian Untuk Meningkatkan *Self Defference* 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 :

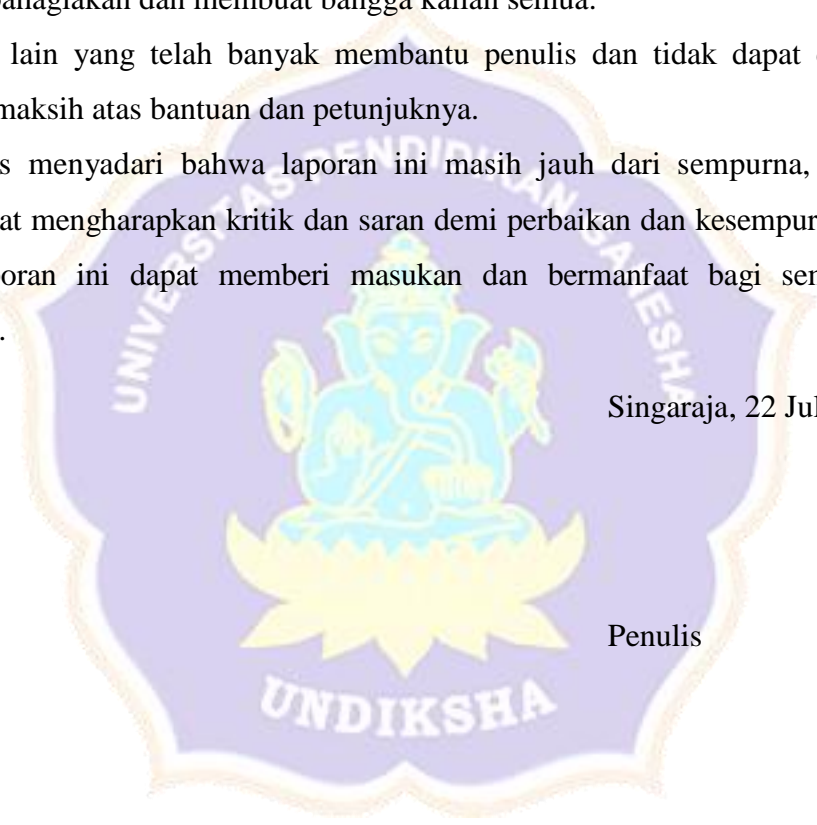
1. Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha. Dan selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan yang bermanfaat bagi penulis serta memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd.Kons. selaku dosen pembimbing I yang memberikan arahan dalam menempuh S1 Bimbingan Konseling.
3. Bapak/Ibu dosen beserta staf pegawai di Jurusan 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. Drs. Nengah Suteja, M.Pd kepala SMK N 1 Singaraja yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta memberikan semangat kepada penulis..
5. Ni Kadek Yuni Astuti, S.Pd.,M.Pd selaku guru pamong yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi bagi penulis selama ini..
6. Bapak dan Ibu guru, staf pegawai yang berada di lingkungan SMK N 1 Singaraja yang telah memberikan dukungan guna kelancaran kegiatan penelitian ini..
7. Seluruh siswa di lingkungan SMK N 1 Singaraja terutama siswa kelas X PH C yang telah banyak membantu selama melaksanakan penelitian.

8. Rekan-rekan mahasiswa penelitian di SMK N 1 Singaraja yang telah banyak membantu dan bekerja sama dengan penulis selama melaksanakan penelitian.
9. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling yang telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Skripsi skripsi ini hingga selesai, terutama Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2016.
10. Seluruh keluarga saya terutama ibu, bapak serta saudara-saudara ku dan juga ponakan-ponakan ku yang telah memberikan doa dan dukungan, dukungan kalian yang luar biasa telah membuat saya terus bersemangat dalam menyelesaikan studi di jurusan ini. Hidupku untuk membahagiakan dan membuat bangga kalian semua.
11. Pihak-pihak lain yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan petunjuknya.

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

Singaraja, 22 Juli 2020

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Hasil	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Deskripsi Teori	11

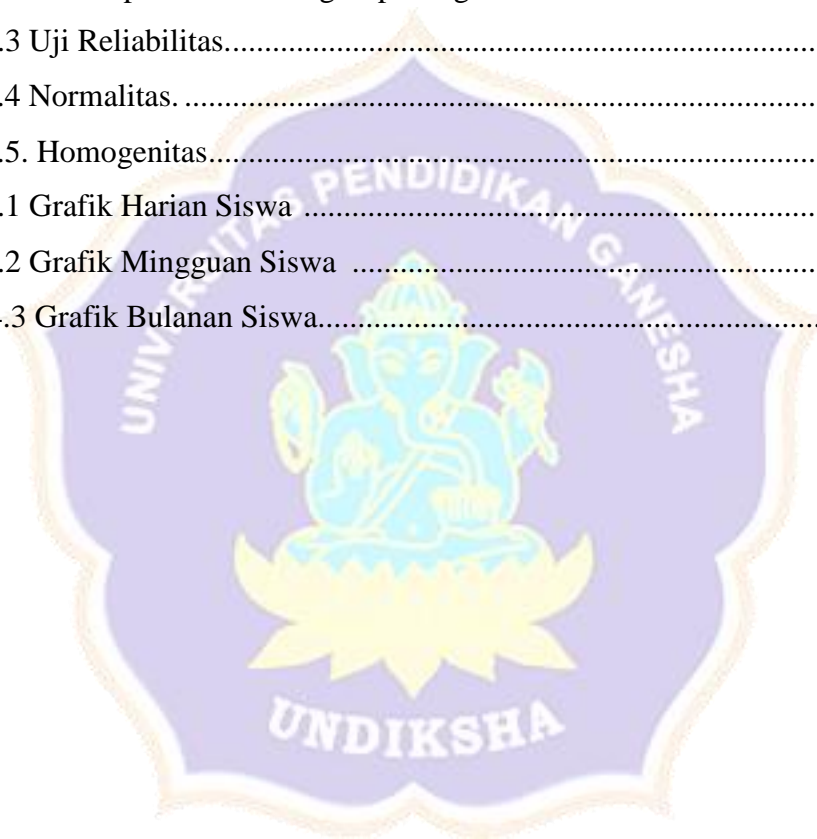
2.2 Kajian Hasil yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	25
2.3 Perumusan Hipotesis.....	27
BAB III KAJIAN PUSTAKA.....	29
3.1. Rancangan Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	32
3.3 Prosedur Penelitian.....	38
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	43
3.5 Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
4.1 Hasil Penelitian.....	66
4.2 Pembahasan.....	86
BAB V PENUTUP.....	91
5.1 Rangkuman.....	91
5.2 Simpulan.....	94
5.3 Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	34
Tabel 3.2 Daftar Populasi Siswa.....	35
Tabel 3.3. Buku Harian.....	53
Tabel 3.4 Format Wawancara.....	58
Tabel 3.5 Skala Penilaian.....	59
Tabel 3.6 Kisi-kisi instrumen.....	60
Tabel 3.7 Tabulasi Uji Judges.....	63
Tabel 3.8 Koefisien Validitas.....	64
Tabel 3.9 Rangkuman Hasil Penilaian Pakar.....	65
Tabel 3.10 Tabulasi Silang.....	65
Tabel 3.11 Rangkuman Uji Validitas Butir.....	68
Tabel 3.12 Kategori Self Deference.....	72
Tabel 4.1 Form Skor Buku Harian Klasikal Siswa Kelas X APH C.....	79
Tabel 4.2. Data Penelitian Pretest-Posttest Eksperimen dan Kontrol.....	82
Tabel 4.3 Gain Score rekapitulasi data kelas eksperimen dan kelas control.....	87
Tabel 4.4 Pemberian Treatment.....	91
Tabel 4.5 Test Of Normality (Shapiro-Wilk).....	98
Tabel 4.6 Test Of Equality of Variances (Leven's).....	99
Tabel 4.7 Analisis t-test Sampel Independent.....	100
Tabel 4.8 Independent Samples T-Test.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir	31
Gambar 3.1 Pretest posttes control group design.....	34
Gambar 3.3 Uji Reliabilitas.....	71
Gambar 3.4 Normalitas.	73
Gambar 3.5. Homogenitas.....	74
Gambar 4.1 Grafik Harian Siswa	80
Gambar 4.2 Grafik Mingguan Siswa	81
Gambar 4.3 Grafik Bulanan Siswa.....	81



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	112
Lampiran 2 Surat Penelitian.....	113
Lampiran 3 Surat Pernyataan.....	114
Lampiran 4 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	115
Lampiran 5 Uji Pakar.....	116
Lampiran 6 Uji Coba LJK.....	120
Lampiran 7 Hasil Observasi.....	121
Lampiran 8 Kuesioner Self Deference.....	122
Lampiran 9 Hasil Wawancara.....	123
Lampiran 10 Uji Validitas Butir Self Deference.....	128
Lampiran 11 Hasil Pretest Eksperimen.....	130
Lampiran 12 Hasil Pretest Control.....	133
Lampiran 13 Hasil Posstest Eksperimen.....	136
Lampiran 14 Hasil Posstest Control.....	139
Lampiran 15 RPBK Bimbingan Klasikal.....	155
Lampiran 16 RPBK Bimbingan Kelompok.....	190
Lampiran 17 RPBK Konseling Kelompok.....	226
Lampiran 18 RPBK Konseling Individu.....	252
Lampiran 21 Kuesioner Pretest Eksperime.....	278
Lampiran 22 Kuesioner Pretest Control.....	284
Lampiran 23 Kuesioner Posstest Eksperimen.....	290
Lampiran 24 Kuesioner Posstest Control.....	296
Lampiran 25 Dokumentasi.....	304
Lampiran 26 Riwayat Hidup.....	305