

**EFEKTIVITAS TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA SMA YA BAKII 2  
GANDRUNGMANGU**



**SKRIPSI**

*Diajukan kepada UNUGHA Cilacap untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar kesarjanaan Strata 1 dalam Keguruan dan Ilmu Pendidikan*

**Oleh:**

**Nama** : Saiqotul Khoeriyah  
**NIM** : 15862011003  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling

**UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI (UNUGHA)**

**CILACAP**

**2020**



## **PERNYATAAN KEORISINILAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saiqotul Khoeriyah  
NIM : 15862011003  
Fakultas / Prodi : Keguruan dan Ilmu Pendidikan / BK  
Tahun : 2020  
Judul skripsi : “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu”

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar orisinal atau buatan sendiri, tidak ada unsur menjiplak atau dibuatkan. Jika dikemudian hari ditemukan adanya indikasi salah satu dari unsur diatas, maka saya bersedia dicabut gelar kesarjanaannya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa ada unsur paksaan.

Cilacap, 9 Januari 2020

Penulis Skripsi

**Saiqotul Khoeriyah**

NIM:15862011003





## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak merubah suatu kaum, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”. (Ar Ra’d : 11)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Bahaudin dan Ibu Maemunah yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, serta do'a yang tiada henti dalam setiap langkahku
2. Suamiku terkasih Meiade Setiyawan, yang selalu mendukung, menyemangati, dan mendoakanku dalam menghadapi situasi mengerjakan skripsi.
3. Mbak- mbak dan mamas-mamasku semuanya, yang selalu menyemangatiku dalam penyelesaian skripsi ini.

Dan akhirnya peneliti persembahkan skripsi ini atas segala partisipasi kalian semua.

Semoga setiap langkah kebaikan kalian, dibalas dengan kebaikan yang berlipat ganda.

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah hirobbil alamiin peneliti panjatkan, atas segala limpahan Rahmat dan pertolongan Alloh SWT sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam peneliti curahkan kepada junjungan Nabi agung Muhammad SAW yang selalu peneliti harapkan syafaatnya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terimakasih atas dorongan dan keterlibatan berbagai pihak dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. KH. Nasrulloh, MH, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, beserta seluruh jajaran Civitas Akademika UNUGHA Cilacap.
2. Ibu Wahyu Nuning Budiarti, M.Pd , Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.
3. Bapak Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I, selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, arahan, ilmu yang peneliti belum tahu dan juga selalu sabar dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Lutfi Noor Ihsan Mahendra, S.Pd I.,M.Pd.I selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa mengarahkan peneliti selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Sutaryo, M.Pd.I selaku kepala sekolah SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu yang telah bersedia memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu
6. Bapak Mukhson, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu yang telah membantu, dan memberikan pengalaman baru kepada peneliti selama pelaksanaan penelitian
7. Orang tuaku, mbak dan mamas yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan doa kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.



8. Meiade setiyawan, yang selalu memberikan motivasi, bantuan, dukungan, serta doa untuk peneliti, semoga selalu dalam lindungan Allah SWT
9. Sahabat seperjuangan Millatun Khanifah, Mustika Sari, Muyassaroh, Nicky Dwi Andriani, Evi Nur Hafivah, dan Retno susandari yang telah memberikan semangat kepada peneliti dalam menimba ilmu di UNUGHA Cilacap
10. Serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah membantu peneliti khususnya dalam penyelesaian skripsi ini, mudah-mudahan Allah memberikan keberkahan kepada kalian semua.

Peneliti hanya dapat berdoa semoga Allah SWT memberikan keberkahan, serta balasan kebaikan yang lebih kepada semua pihak yang peneliti sebutkan diatas.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya, dan bagi pembaca pada umumnya.

Cilacap, 9 Januari 2020  
Penulis Skripsi

**Saiqotul Khoeriyah**  
NIM : 15862011003

## ABSTRAKSI

**Saiqotul Khoeriyah** 15862011003, 2020, Skripsi judul “*Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu*”. Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (UNUGHA) Cilacap.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran konsep diri siswa baik sebelum maupun sesudah dilakukan layanan teknik Cognitive Restructuring, dan untuk mengetahui bagaimana efektivitas teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan konsep diri siswa SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan populasi siswa SMA. Sedangkan sampelnya adalah sebagian siswa SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu yang memiliki konsep diri rendah yaitu sejumlah 6 siswa. Untuk menggali data, peneliti menggunakan metode angket yang diberikan kepada responden untuk diisi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring adalah rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil pre test yang peneliti berikan kepada siswa. Konsep diri siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring adalah naik menjadi sedang dan tinggi. Hal ini dibuktikan dari skor jumlah pos test yang peneliti berikan kepada siswa. Ada peningkatan yang signifikan konsep diri siswa antara sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji hipotesis berdasarkan hasil output tabel SPSS, dimana tingkat signifikansi  $< 0,005$  ( $0,02 < 0,05$ ), berarti  $H_0$  ditolak, maka  $H_a$  diterima artinya bahwa ada peningkatan yang signifikan konsep diri siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling kelompok teknik Cognitive Restructuring.

*Kata Kunci : Teknik Cognitive Restructuring. Konsep diri.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEORISINILAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>NOTA KONSULTAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>LEMBAR ABSTRAKSI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Definisi Operasional .....	5
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Telaah Pustaka .....	9
G. Sistematika Penulisan .....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Tentang Konsep Diri .....	16
B. Tinjauan Tentang Teknik Cognitive Restructuring .....	26
C. Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa .....	33
D. Hipotesis .....	35

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	38
C. Objek dan Subjek Penelitian.....	38
D. Variabel Penelitian .....	39
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
F. Metode Pengumpulan Data .....	41
G. Uji Instrumen .....	43
H. Teknik Analisis Data .....	50

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Profil SMA Ya BAKII 2 Gandrungmangu.....	53
B. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa .....	54
C. Deskripsi Data .....	61
D. Analisis Data .....	65
E. Hasil dan Pembahasan .....	72

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	75
B. Saran .....	75
C. Penutup.....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>
-------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nonequivalent Control Group Desain .....	37
Tabel 3.2 Variabel Penelitian .....	42
Tabel 3.3 Uji Validitas Angket.....	45
Tabel 3.4 Reliabilitas Angket Uji Coba.....	48
Tabel 3.5 Kriteria Pilihan Angket.....	51
Tabel 4.1 Descriptive Statistics Variabel Y.....	61
Tabel 4.2 Kategori Konsep Diri .....	62
Tabel 4.3 Hasil Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Eksperimen .....	63
Tabel 4.4 Hasil Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Kontrol .....	64
Tabel 4.5 Paired Samples Statistics Angket Pre Test Kelompok Eksperimen .....	65
Tabel 4.6 Paired Samples Test Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Eksperimen .....	66
Tabel 4.7 Paired Samples Statistics Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Kontrol .....	68
Tabel 4.8 Paired Samples Test Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 4.9 Homogenitas .....	70
Tabel 4.10 Group Statistics Kelompok Eksperimen Dan Kontrol Pos Test.....	71
Tabel 4.11 Independent Samples Test.....	72

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran i	Variabel Penelitian.....	82
Lampiran ii	Kisi-Kisi Angket Konsep Diri .....	83
Lampiran iii	Angket Uji Coba Tentang Konsep Diri .....	84
Lampiran iv	Angket Sahih Dan Gugur.....	88
Lampiran v	Angket Pre Test.....	90
Lampiran vi	Angket Pos Test .....	92
Lampiran vii	Pelaksanaan Penelitian.....	94
Lampiran viii	RPL Sesi 1 .....	95
Lampiran ix	RPL Sesi 2 .....	96
Lampiran x	RPL Sesi 3.....	97
Lampiran xi	RPL Sesi 4 .....	98
Lampiran xii	RPL Sesi 5 .....	99
Lampiran xiii	Skor Pre Test Dan Pos Test Kelompok Eksperimen .....	100
Lampiran xiv	Skor Pre Test Dan Pos Test Kelompok Kontrol .....	101
Lampiran xv	Item Total Statistics .....	102
Lampiran xvi	Reliabilitas .....	107
Lampiran xvii	Paired Samples T Test Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Eksperimen .....	108
Lampiran xviii	Paired Samples Test Angket Pre Test Dan Pos Test Kelompok Kontrol .....	109
Lampiran xix	homogenitas .....	110
Lampiran xx	Independent Samples T Test Pos Test Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	111