

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN
DIRI SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH BANGUNTAPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan untuk Memenuhi
Sebagai persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

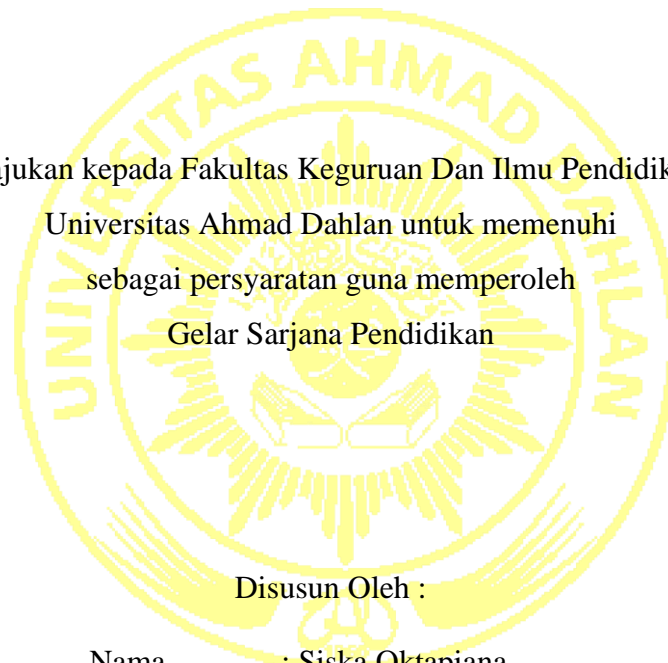
**Siska Oktapiana
1900001007**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2024**

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE
RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN
DIRI SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH BANGUNTAPAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan untuk memenuhi
sebagai persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh :

Nama : Siska Oktapiana

Nim : 1900001007

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan

**YOGYAKARTA
2024**

SKRIPSI

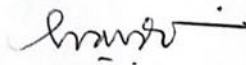
**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH
BANGUNTAPAN**

Yang dipersiapkan dan disusun :

**Siska Oktapiana
1900001007**

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Dan dinyatakan telah memenuhi
syarat untuk diujikan

Pembimbing



Dr. Hardi Santosa, M. Pd.
NIPM.198206292019091110979294

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA SMP MUHAMMADIYAH
BANGUNTAPAN**

Yang dipersiapkan dan disusun:

**Siska Oktapiana
19000010007**

Telah Disetujui Oleh
Dosen Pembimbing Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta
Dan dinyatakan telah memenuhi
Syarat untuk diujikan



Mengetahui
Kaprodi BK

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Irvan Budhi Handaka".

Irvan Budhi Handaka, M.Pd.
NIPM.198804032012081111138129

Yogyakarta, Januari 2024

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Dr. Hardi Santosa".

Dr. Hardi Santosa, M.Pd.
NIPM.198206292019091110979294

SKRIPSI

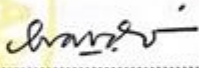
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA SMP MUHAMMADIYAH BANGUNTAPAN

Yang Dipersiapkan dan Disusunoleh:

Siska Oktapiana
19000010007

Telah dipertahankan didepan
Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta pada tanggal Januari 2024
Dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat guna memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI


Ketua : Dr.Hardi Santosa, M. Pd. 

Penguji1 : Hardi Prasetiawan, M. Pd. 

Penguji2 : Agungbudiprabowo, M. Pd. 

Yogyakarta, Januari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan
Dekan,




Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd., M.Ed., Ph.D.
NIPM.197103172008031110763796

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT



Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Oktapiana
Nim : 19000010007
Prodi : Bimbingan dan konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : siska1900001007@webmail.uad.ac.id
Judul tugas akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP Muhammadiyah Banguntapan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun instansi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oranglain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebut nama pengarang yang dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, Januari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Siska Oktapiana'.

Siska Oktapiana

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES



Sayayangbertandatangandibawahini:

Nama : Siska Oktapiana
Nim : 1900001007
Program studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan ilmu pendidikan
Email : siska1900001007@webmail.uad.ac.id
Judul tugas akhir : Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa SMP Muhammadiyah Banguntapan

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada pusat sumber belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacup ada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut:

Saya (~~mengizinkan~~ /~~tidak mengizinkan~~) karya saya tersebut diunggah kedalam repository perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,

Yogyakarta, Januari 2024

Dosen pembimbing

Penulis

Dr. Hardi Santosa, M. Pd
NIPM.198206292019091110979294

Siska Oktapiana
NIM.1900001007

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siska Oktapiana
Nim : 1900001007
Programstudi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan IlmuPendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Muhammadiyah Banguntapan” adalah hasil pekerjaan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, halter sebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis



Siska Oktapiana
NIM1900001007

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ يَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ، نَسِّرْ وَلَا تُنْقِرْ

"Permudahlah, jangan dipersulit, berilah kabar gembira, jangan ditakut-takuti" (HR. Bukhari dan Muslim)

PERSEMBAHAN



Rasa syukur alhamdulillah segalapuji bagi Allah SWT dengan segala rahmat, petunjuk, dan keagungan-Nya senantiasa mengiringi perjuangan penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah memberikan syafaatnya hingga yaumul akhir. Segala kerendahan hati, penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Keluarga saya yang selalu saya cintai dan sayangi. Bapak Ahmad Dahlan dan Ibu Susannah serta Kedua adik saya Selvi Dwi Piana dan Muhammad Iqbal. Saya ucapkan terima kasih atas jasa maupun pengorbanan yang telah diberikan kepada saya maupun nasihat-nasihat dan do'a yang tiada ujungnya mengiringi setiap langkah perjuangan penulis dalam penyelesaian skripsi tanpa mengenal rasa lelah demi kesuksesan penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Siska Oktapiana. Terima kasih tetap memilih berusaha dan bertahan sampai sejauh ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan untuk diri sendiri. Berbahagialah dimanapun berada apapun kurang dan lebihnya mari merayakan diri sendiri.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh...

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang telah memberikan syafaatnya hingga di yaumul akhir. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan arahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M. T Selaku rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan dan peluang bagi penulis untuk menuntut ilmu di lembaga ini.
2. Muhammad Sayuti, S. Pd., M. Pd., M. Ed., Ph. D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Irvan Budi Handaka, M. Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan pengarahan dan dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi.
4. Dr. Hardi Santosa, M. Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, ilmu serta dukungan kepada penulis hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
5. Hardi Prasetiawan, M. Pd., dan Agungbudiprabowo, M.Pd., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran maupun kritik pada penyusunan skripsi ini kepada penulis.
6. Seluruh dosen prodi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas ahmad dahlan, yang telah memberikan banyak ilmu sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.

7. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Banguntapan dan guru BK yang telah memberikan izin melakukan penelitian untuk menyelesaikan skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian skripsi ini maupun selama menjalani studi di program studi bimbingan dan konseling fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas ahmad dahlan.

Yogyakarta, Januari 2024

Penulis,



Siska Oktapiana
NIM.1900001007

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	Error! Bookmark not
SURAT PERNYATAAN	Error! Bookmark not
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA PIKIR PENELITIAN..	9
A. Landasan Teori.....	9
1. Konseling Kelompok.....	9
a. Pengertian Konseling Kelompok	9
b. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok.....	10
c. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	13
d. Tahap-Tahap dalam Konseling Kelompok.....	15
2. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	16
a. Konsep Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	16
b. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	17

c.	Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	18
d.	Langkah-langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	19
e.	Indikator Keberhasilan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
3.	Penyesuaian Diri	21
a.	Pengertian Penyesuaian Diri	21
b.	Aspek-aspek Penyesuaian Diri	23
c.	Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	23
d.	Cara Meningkatkan Penyesuaian diri	24
e.	Indikator Penyesuaian Diri	25
B.	Kajian Penelitian Relevan.....	26
C.	Kerangka Berfikir	28
D.	Hipotesis	31
BAB III	METODE PENELITIAN	32
A.	Jenis Penelitian.....	32
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1.	Tempat Pelaksanaan Penelitian	33
2.	Waktu Penelitian.....	33
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	34
1.	Populasi.....	34
2.	Sampel	34
D.	Variabel Penelitian.....	35
1.	Variabel bebas (variabel independen).....	35
2.	Variabel terikat (variabel dependen).....	35
E.	Definisi Operasional	35
1.	Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	35
2.	Penyesuaian Diri Di Sekolah	36
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	36
1.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
a.	Skala penyesuaian diri	37
b.	Wawancara.....	37
2.	Instrumen Pengumpulan Data.....	38
G.	Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	39

1. Uji Validitas	39
2. Uji Reliabilitas	41
H. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Persiapan Penelitian	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	44
1. Uji Instrumen Penelitian	44
a. Uji Validitas	44
b. Uji Reliabilitas	45
2. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	46
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive.....	49
a. Pertemuan Pertama.....	49
b. Pertemuan Kedua	50
c. Pertemuan Ketiga	51
d. Pertemuan Keempat	52
e. Posttest	53
B. Analisis Hasil Penelitian	54
1. Deskriptif Perubahan Penyesuaian diri.....	54
2. Uji Normalitas.....	56
3. Uji Hipotesis	57
C. Pembahasan.....	58
D. Keterbatasan.....	61
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penyesuaian Diri.....	37
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Pedoman Wawancara.....	38
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala Penyesuaian Diri Siswa.....	39
Tabel 3.4	Skala Penyesuaian diri siswa Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 4.1	Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	44
Tabel 4.2	Uji Reliabilitas	46
Tabel 4.3	Statistik Deskriptif Penyesuaian Diri.....	46
Tabel 4.4	Interval Penilaian Kategorisasi	47
Tabel 4.5	Hasil Kategorisasi	47
Tabel 4.6	Hasil Kategorisasi Setiap Kelas Mengenai Penyesuaian diri	48
Tabel 4.7	Subjek Memiliki Skor Penyesuaian Diri Terendah	48
Tabel 4.8	Hasil Perolehan Skor Angket Penyesuaian diri	54
Tabel 4.9	Hasil Perolehan Skor Angket Penyesuaian diri Berdasarkan Aspek	56
Tabel 4.10	Uji Normalitas	57
Tabel 4.11	Uji T Test.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	30
Gambar 4.1 Grafik Perubahan Skor Penyesuaian diri	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	SK Pembimbing	68
Lampiran 2.	Surat Izin Penelitian	69
Lampiran 3.	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian.....	70
Lampiran 4.	Surat Ahli Validasi.....	71
Lampiran 5.	Lembar Penilaian Ahli Validasi Instrumen.....	72
Lampiran 6.	Kuesioner Penelitian Penyesuaian Diri.....	78
Lampiran 7.	Hasil Uji Validitas Instrumen	81
Lampiran 8.	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	83
Lampiran 9.	Tabel r	84
Lampiran 10.	Tabulasi Data	85
Lampiran 11.	Hasil Pretest dan Postest	88
Lampiran 12.	Hasil Uji T.....	89
Lampiran 13.	Lembar Kerja Peserta Didik.....	90
Lampiran 14.	Dokumentasi Kegiatan.....	98

Siska Oktapiana 2024. "Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Penyesuaian diri siswa di SMP Muhammadiyah Banguntapan". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mengatasi hal-hal baru yang membangun hubungan yang lebih baik dan serasi antara individu dengan lingkungan sekitarnya. Dampak yang terjadi jika kurangnya penyesuaian diri yakni suka menyendiri, tidak suka berbaur dengan teman-temannya dan dalam berkomunikasi pun sangat kurang bahkan belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan disekolah. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri berperan sangatlah penting dalam diri seseorang. Untuk itu perlunya upaya untuk meningkatkan penyesuaian diri melalui konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*.

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan desain one grup pretest posttest. Populasi melibatkan siswa kelas 7 Semester ganjil. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa kuesioner dengan skala. Analisis data kuantitatif dilakukan dengan paired sample t-test dengan bantuan spss for windows 10.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ (*alpha*) yang artinya H_0 diterima. Dari hasil penelitian ini menunjukkan H_0 diterima yang artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pemahaman dengan konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di SMP Muhammadiyah Banguntapan.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, konseling kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*