

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
OPTIMISME AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X
SMK MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan**



Disusun Oleh:

Nama : Nurinisa Ramadanti
NIM : 2000001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA

2024

HALAMAN JUDUL
KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
OPTIMISME AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X
SMK MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh:

Nama : Nurinisa Ramadanti
NIM : 2000001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

YOGYAKARTA
2024

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMK MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Nurinisa Ramadanti

2000001012

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Aprilia Setyowati', is written over the text of the supervisor's name.

Aprilia Setyowati, M.Pd
NIPM. 199204292017010111175545

SKRIPSI

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
OPTIMISME AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X
SMK MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Nurinisa Ramadanti
200001012

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, 7 Maret 2024

Mengetahui,
Kaprodi BK,

27

Irvan Budhi Handaka, M.Pd
NIPM. 19880403 20120811 11138129

Dosen Pembimbing,

Aprilia Setyowati, M.Pd
NIPM. 19920429 20170101 11175545

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN OPTIMISME AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS X SMK MUHAMMADIYAH 4 YOGYAKARTA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nurinisa Ramadanti
2000001012

Telah dipertahankan didepan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan pada tanggal 16 Maret 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua

: Aprilia Setyowati, M.Pd

Penguji 1

: Hardi Prasetiawan, M.Pd

Penguji 2

: Mufied Fauziah, M. Pd

Yogyakarta, 16 Maret 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D
NIPM. 19710317 200803 111 0763796

SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurinisa Ramadanti
NIM : 2000001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kogitif untuk Meningkatkan Optimisme Akademik Peserta Didik Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan 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, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 7 Maret 2024
Penulis.



Nurinisa Ramadanti
NIM. 2000001012

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurinisa Ramadanti
NIM : 2000001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : nurinisa2000001012@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Optimisme Akademik Peserta Didik Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta

Dengan ini 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 di institusi 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 narasumberpenelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah disajikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian 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, 7 Maret 2024



Nurinisa Ramadanti
NIM. 2000001012

PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurinisa Ramadanti
NIM : 2000001012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Email : nurinisa2000001012@webmail.uad.ac.id
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Optimisme Akademik Peserta Didik Kelas X Di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta

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 mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut:

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing



Aprilia Setyowati., M.Pd.
NIPM. 19920429 20170101 11175545

Yogyakarta, 7 Maret 2024
Penulis



Nurinisa Ramadanti
NIM. 2000001012

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ

“(sambil mengucapkan), “Selamat sejahtera atasmu karena kesabaranmu.” Maka alangkah nikmatnya tempat kesudahan itu.”

(Al-Rad : 24)

PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan semua karunia-Nya serta memberikan kemudahan dan petunjuk kepada penulis proses penelitian dan menuntaskan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah pada Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan banyak inspirasi dalam kehidupan penulis.

Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan dan dengan segala rasa terimakasih, saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Bapak Aceng Sudirat dan Ibu Ucu Kuraesin atas segala doa dan dukungan yang telah diberikan baik secara rohani jasmani maupun materi untuk selama ini.
2. Teman teman seperjuangan dan seperbimbingan, terimakasih atas dukungan selama mengerjakan skripsi ini.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Optimisme Akademik Peserta Didik Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta” dapat berjalan dengan lancar dan saya pribadi ingin mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya untuk:

1. Prof. Dr. Muchlas Arkanuddin, M.T. selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan.
2. Muhammad Sayuti, S.Pd., M.Pd, M.Ed, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.
3. Irvan Budhi Handaka, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus selaku dosen wali yang senantiasa membimbing dan memberikan arahan selama menempuh perkuliahan di Universitas Ahmad Dahlan.
4. Aprilia Setyowati, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, bantuan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Hardi Prasetiawan, M.Pd. selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
6. Mufied Fauziah, M.Pd. selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan perbaikan guna menyempurnakan penulisan skripsi.
7. Agus Supriyanto, M.Pd. selaku dosen validator yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan arahan kepada penulis dalam penyusunan instrumen penelitian.

8. Devi Ilmia Sari, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling Sekolah SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian serta membimbing penulis selama kegiatan penelitian.
9. Keluarga besar, yang telah memberikan doa, kasih sayang, motivasi, dan dukungan moral maupun materil sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu proses penelitian dalam skripsi ini
11. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu penulis baik secara moril maupun materil.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu penulis berharap adanya kritik, saran, dan usulan demi perbaikan penelitian di masa mendatang.

Yogyakarta, 7 Maret 2024



Nurinisa Ramadanti
NIM. 2000001012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Optimisme Akademik.....	9
a. Definisi Optimisme Akademik	9
b. Dimensi Optimisme Akademik	11
c. Ciri-ciri Optimisme.....	13
d. Faktor-faktor Optimisme Akademik.....	14
2. Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	16

a.	Konsep Restrukturisasi Kognitif.....	16
b.	Pengertian Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi kognitif.....	17
c.	Tujuan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	17
d.	Tahapan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	18
B.	Kajian Penelitian Relevan	22
C.	Kerangka Berpikir	25
D.	Hipotesis Peneltian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
A.	Jenis Penelitian.....	28
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	31
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	31
D.	Variabel Penelitian	32
E.	Definisi Operasional.....	33
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	36
H.	Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		42
A.	Persiapan Penelitian	42
B.	Pelaksanaan Penelitian	43
C.	Analisa Penelitian.....	54
D.	Uji Persyaratan Analisis.....	57
E.	Pengujian Hipotesis.....	58
F.	Pembahasan Penelitian.....	60
G.	Keterbatasan Penelitian	62
BAB V PENUTUP.....		63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 Kerangka Berpikir	26
------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 One Group Pretest-Posttest Design.....	28
Tabel 3. 2 Kategori Pemberian Skor Skala <i>Likert</i>	34
Tabel 3. 3 Kategori Skor Tingkat Optimisme Akademik	34
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Skala Optimisme Akademik Sebelum Uji Coba	35
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala Optimisme Akademik Setelah Uji Coba	38
Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Reliabilitas	40
Tabel 4. 1 Kategori Optimisme Akademik	45
Tabel 4. 2 Kategori Hasil Pretest Optimisme Akademik.....	46
Tabel 4. 3 Skor <i>Pretest</i> Optimisme Akademik Subjek Terpilih	47
Tabel 4. 4 Skor <i>Posttest</i> Optimisme Akademik Subjek Terpilih.....	53
Tabel 4. 5 Deskripsi Skor Optimisme Akademik	54
Tabel 4. 6 Perubahan Skor Optimisme Akademik Per Aspek	56
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data	58
Tabel 4. 10 <i>Paired Samples Test</i>	59

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Kategori Hasil Pretest Optimisme Akademik.....	46
Grafik 4. 2 Perubahan Skor Optimisme Akademik Setelah Pemberian Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat SK Pembimbing	70
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	73
Lampiran 4. Surat Permohonan Uji Skala.....	74
Lampiran 5. Hasil <i>Judgment</i> Instrumen Penelitian	75
Lampiran 6. Skala Sebelum Uji Coba.....	76
Lampiran 7. Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala Optimisme Akademik	79
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Skala Optimisme Akademik.....	80
Lampiran 9. Skala Setelah Uji Coba	81
Lampiran 10. Hasil Tabulasi <i>Pretest</i>	84
Lampiran 11. Tabulasi Skor <i>Pretest</i> Subjek Terpilih.....	85
Lampiran 12. Tabulasi Skor <i>Posttest</i> Subjek Terpilih	86
Lampiran 13. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Per Aspek	87
Lampiran 14. Analisis Uji Hipotesis <i>Paired Samples T-test</i>	88
Lampiran 15. Daftar Hadir Konseli	89
Lampiran 16. Lembar Evaluasi Hasil.....	90
Lampiran 17. Hasil Wawancara Guru BK	120
Lampiran 18. Dokumentasi	123
Lampiran 19. Buku Panduan Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif	126

Ramadanti, Nurinisa. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Optimisme Akademik Peserta Didik Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta, *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan

ABSTRAK

Kehadiran optimisme akademik memainkan pengaruh yang signifikan dalam perjalanan pendidikan peserta didik. Kemajuan akademik peserta didik dapat dipengaruhi oleh tingkat optimisme akademik mereka. Peserta didik menunjukkan tingkat optimisme akademik yang rendah, yang disertai dengan kurangnya motivasi atau tekad dalam proses pembelajaran di sekolah. Perlu adanya pemberian layanan bimbingan dan konseling dalam menyelesaikan masalah ini oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah, terutama permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya optimisme akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan optimisme akademik peserta didik kelas X di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *pre-eksperiment design* dengan *design* penelitian *one-group pre-test post-test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 5 peserta didik kelas X tahun ajaran 2023/2024 di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta. Optimisme akademik diukur menggunakan skala optimisme akademik yang telah diuji validitas menggunakan rumus *product moment* menghasilkan 32 item pernyataan valid dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan $0.896 > 0,60$ menunjukkan bahwa skala optimisme reliabel. Sedangkan teknik analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil rata-rata *pretest* 63 dan *posttest* 69,6 sehingga peningkatan optimisme akademik peserta didik sebesar 10,4% setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif. Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples t-test* diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0.000 < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam meningkatkan optimisme akademik peserta didik kelas X di SMK Muhammadiyah 4 Yogyakarta.

Kata Kunci: Optimisme Akademik, Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif.