

**EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING* DALAM
MENGATASI *IRRATIONAL BELIEF* PESERTA DIDIK
KELAS VIII SMP N1 KEP. PONGOK BANGKA SELATAN**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Oleh:

Boris Wiranto

(1915012)

Fakultas: Tarbiyah

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2024



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBİYAH
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Jalan Raya Petaling, Km. 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: info@iainsbbel.ac.id Website: www.iainsbbel.ac.id Kode Pos: 33173

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : B-03/BKPI/5.5/PP.00.9/01/2024

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan
bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Boris Wiranto
NIM : 1915012
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Penerimaan Konseling Behavioral Dengan
Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi
Irasional Beliefs Peserta Didik Kelas VIII SMP N 1
Kep. Pongok.

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi 25% pada skripsi yang
disusunnya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 22 Januari 2024
Ka. Program Studi BKPI

Dr. Nikmarjal, M.Pd
NIP. 19861282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Boris Wiranto

Nim : 1915012

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Efektifitas Penerapan Bimbingan Konseling Behavioral Dengan Teknik Cognitive Restrukturing Dalam Mengatasi Irrational Belief Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Kep. Pongok"** ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupak karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijejikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Petaling, 29 Desember 2023



Boris Wiranto

Nim. 1833057



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTASTARBIYAH
Jl. Raya Mentak KM 11, Desa Petaling, Kec. Mendau Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Belit. 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Tarbiyah
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik
Bangka Belitung di-
tempat-

Assalamu'alaikum Wr,Wb

Setelah membaca, mencermati dan melakukan beberapa kali bimbingan sertamengadakan perbaikan sebelumnya, baik dari segi isi, bahasa, serta teknik penulisan maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

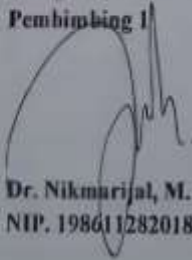
Nama	: Boris Wiranto
NIM	: 1915012
Fakultas	: Tarbiyah
Prodi	: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi	: Efektifitas Penerapan Bimbingan Konseling Behavioral Dengan Teknik Cognitive Restrukturing Dalam Mengatasi Irrational Belief Peserta Didik Kelas VIII SMPN 1 Kep. Pongok

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd). harapan kami semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqosyahkan.

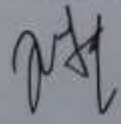
Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr,Wb.

Mengetahui,
Pembimbing I


Dr. Nikmarijal, M. Pd.
NIP. 1986112820180811001

Bangka 08, Januari, 2024
Pembimbing II


Zonalisa Fhatri, M. Pd.
NIP. 199206102019032037



MENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH

Jl. Raya Mentok KM. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Babel 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi

Saudara Boris Wiranto

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Tarbiyah

IAIN Syekh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

di-

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa konsultasi mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku konsultan maka berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini

Nama. : Boris Wiranto

Nim. : 1915012

Fakultas. : Tarbiyah

Prodi. : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Judul. : EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUKTURING DALAM MENGATASI IRASIONAL BELIEFS PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N1 KEP. PONGOK BANGKA SELATAN

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syekh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd).

Demikian Nota Dinas konsultan ini kami buat atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka 22 Februari 2024

Konsultan I

Dr. Subri Hasan, M.S.I

NIP : 19740322006041001

konsultan II

Dina Oktariana, M.Pd.

NIDN : 2001109401



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIIYAH

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id, Website: www.iainsasbabel.ac.id
BANGKA 33173

PENGESAHAN

Nomor: 065.B9/FT/PP.00.9/04/2024

Skripsi dengan judul: Efektivitas Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengatasi *Irasional Belief* Peserta Didik SMPN 1 Kep. Pongok, Bangka Selatan

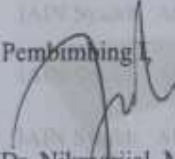
Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Boris Wiranto
NIM : 1915012
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

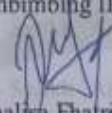
telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 01 Februari 2024 dengan nilai B (84.00), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

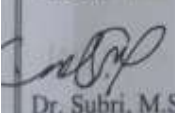
Pembimbing I,


Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001


Pembimbing II,


Zonalisa Fhazri, M.Pd
NIP. 19920610 201903 2 037

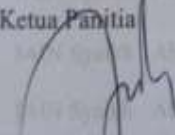
Penguji I,


Dr. Subri, M.S.I
NIP. 19740302 200604 1 001


Penguji II,


Dina Okjariana, M.Pd
NIDN. 2001109401

Ketua Panitia


Dr. Nikmarijal, M.Pd
NIP. 19861128 201801 1 001

Bangka, 01 April 2024
Dekan Fakultas Tarbiyah,


Dr. Hj. Sulcha, M.A
NIP. 19750527 200501 2 008

HALAMAN MOTO

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling
bermanfaat bagi manusia lainnya”

(H. R. Bukhari)

“Siapa pun yang tidak pernah melakukan
kesalahan tidak pernah mencoba sesuatu yang
baru”

(Albert Einstein)

“Hidup adalah keterpaksaan”

(Boris Wiranto)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alamin 'ala kulli halin wa ni'matin

Tidak ada rasa yang pantas diutarakan selain rasa syukur kepada Allah SWT. Karena atas izin-nya hingga detik ini saya masih diberi kesempatan untuk menuntut ilmu dan berproses sampai terselesaikannya karya sederhana ini. Ku persembahkan juga karya sederhana ini untuk:

Kepada Mak dan Bapak tercinta sebagai tanda bakti, hormat saya dan rasa terimakasih yang tiada terhingga, yang. menjadi motivasi terbesar untuk menyelesaikan skripsi ini serta senantiasa menyertaiku dalam "do'a-do'a malamnya.

Kepada Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd selaku Dosen pembimbing I dan ibu zonalisa Fhatri, M.Pd selaku Dosen pembimbing II, terimakasih telah mengajarkan serta membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini.

Kepada teman-teman, Galang Sanjaya, Bariyahtul Jannah, Anggi prihartini, Evi Puspitasari, Anggi Yansyah, Rey Al-furqan, Rahmat, Ahmad Husen, Zuryata, Iqbal, Riani Fitriani dan masih banyak yang lain yang tidak bisa saya sebut satu persatu. Terimakasih telah membantu dan memberikan motivasi serta pelajaran hidup, dan terimakasih kepada diri sendiri yang telah mampu melakukan yang terbaik.

Untuk almamater kampus tercinta, tempat menimba ilmu, menempa diri, mengajarkan diri arti pentingnya relasi, serta mengajari cara bertahan dalam memahami beberapa pasang pemikiran.

**EFEKTIVITAS PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING* DALAM MENGATASI
IRRATIONAL BELIEF PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP N1 KEP.**

PONGOK

Boris Wiranto

Fakultas Tarbiyah

Program studi Bimbingan Konseling Pendidikan

Islam (BKPI) Institut Agama Islam Negeri Syaikh

Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini penulis menemukan bahwa banyak peserta didik yang pemikirannya yang irasional mengenai tujuan dan fungsi belajar. Siswa yang terganggu, memelihara perilaku yang tidak logis dengan menginternalisasikan kata-kata, ide dan pemikiran yang irasional. Gangguan emosi bukan ditentukan oleh lingkungan atau kejadian diluar dirinya tetapi oleh diri siswa tersebut tentang situasi atau hubungan antara siswa dengan situasi, yang disatukan kedalam kalimat-kalimat negatif pencipta kecemasan serta tanggapan tidak menyenangkan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji Efektivitas Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *cognitive restructuring* dalam mengatasi *irrational belief* peserta didik kelas VIII SMPN1 Kep. Pongok

Metode penelitian yang digunakan merupakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode angket. Sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan atau terdapat pengaruh antara variabel X (konseling behavioral dengan teknik *cognitive restructuring*) dengan variabel Y (*irrational belief*). Hal ini dapat dilihat dari hasil *output* SPSS versi 26 yaitu Hasil pengujian uji independent sample test menunjukkan hasil sig. (2-tailed) sebesar 0,128. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (sig. (2-tailed) > 0,05), sehingga dapat diambil keputusan bahwa variabel X (konseling behavioral dengan teknik *cognitive restructuring*) berpengaruh terhadap variabel Y (*irrational belief*).

Kata Kunci: konseling Behavioral, *Cognitive Restructuring*, *Irrational Belief*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, karena hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualah skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk junjungan Besar Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabatnya, yang membawa zaman kegelapan menuju zaman kebenaran yang terang benderang serta sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga nur yang terpancarkan tidak redup seiring perkembangan zaman.

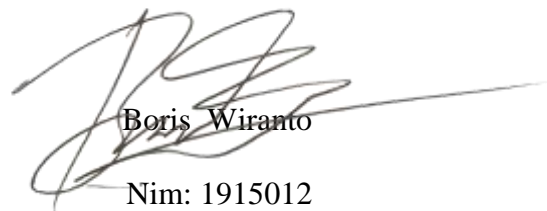
Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Efektivitas Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Mengatasi *Irrational Belief* Peserta didik kelas VIII SMP N1 Kep. Pongok”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I. selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta parastaf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta parastaf.
3. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd.I selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung merangkap sebagai penasehat akademik yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan studi selama di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.

4. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd.I selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Zonalisa fahtri, M.Pd.I selaku pembimbing II yang telah membantu dan memberi arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
7. Kepala sekolah, Wakil Kurikulum, seluruh guru dan staf pegawai SMPN 1 Kep. Pongok

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu kritik dan saran perlu untuk menyempurnakan kualitas skripsi ini. Namun demikian, terlepas dari berbagai kelemahan dan kekurangan, besar harapan bagi penulis, skripsi ini bias bermanfaat. Amin.

Petaling, 28 April 2023



Boris Wiranto
Nim: 1915012

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL

HALAMAN PERNYATAAN.....	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Telaah Pustaka.....	9
F. Hipotesis.....	14
G. Sistem Matika Pnulisan	14

BAB II LANDASAN TEORI

A. TEKNIK *COGNITIVE RESTRUKTURING*

1. Pengertian <i>cognitive Restrukturing</i>	16
--	----

2. Tujuan <i>cognitive Restructuring</i>	20
3. Tahap-tahap Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	21
4. Manfaat Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
5. Kelemahan dan Kelebihan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	24
B. IRRATIONAL BELIEF	
1. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	25
2. Keterikan Antara Irrational Belief dengan Emosi dan Perilaku	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian	34
B. Lokasi Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Angket	44
2. Dokumentasi.....	44
3. Observasi	44
4. Wawancara	45
5. Pengembangan Instrumen Penelitian	45
F. TEKNIK ANALISIS DATA.....	46
1. Teknik Pengolahan Data	46

2. Tahap Uji Instrumen.....	47
a. Uji Validitas	47
b. Uji Reliabilitas.....	48
G. TEKNIK ANALISIS DATA.....	50
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas	51
3. Uji Hipotesis.....	52

BAB IV HASISL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif.....	54
1. Plaksanaan Perlakuan	54
2. Tes Awal	54
3. TesAhir.....	57
B. Uji Prasyarat Analisis.....	62
1. Uji Normalitas	62
2. Uji Homogenitas	63
3. Uji-t	64
C. Hasil dan Pembahasan.....	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Populasi Penelitian.....	39
Tabel III. 2 Sampel Penelitian.....	40
Tabel III. 3 Kisi-kisi Instrumen Angket Irrational Belief	42
Tabel III. 4 Kreterian Penskoran Instrumen Irrational Belief	44
Tabel III. 5 Hasil Coba Valliditas Angket Irrational Belief.....	48
Tabel III. 6 Hasil Reliabilitas Statistik.....	50
Tabel IV. 1 Hasil PRE-TES Kelas Eksperimen dan Kelas Control.....	55
Tabel IV. 2 Hasil PRE-TES Kelass Eksperimen	55
Tabel IV. 3 Hasil PRE-TES Kelas Control.....	56
Tabel IV. 4 Hasil POST-TES Kelas Eksperimen dan Kelas Control	58
Tabel IV. 5 Hasil POST-TES Kelas Eksperimen.....	58
Tabel IV. 6 Hasil POST-TES Kelas Control	59
Tabel IV. 7 Deskriptive Statistik.....	60
Tabel IV. 8 Skor Angket Irrational Belief Pesertadidik Kelas Eksperimen	61
Tabel IV. 9 Kategori Irrational Belief.....	62
Tabel IV. 10 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel IV. 11 Hasil Uji Homogenitas.....	64
Tabel IV. 12 Hasil Uji-t	65

DAFTAR GAMBAR

Gambaar III. 1 Pola Non-Equivalent Control Grup Design.....	36
Gambar IV. 1 Histogram Nilai Awal (Pre-tes) KelasEksperimen	56
Gambar IV. 2 Histogram Nilai Awal (Pre-tes) Kelas Control.....	57
Gambar IV. 3 Histogram Nilai Akhir (Post-tes) KelasEksperimen.....	59
Gamar IV. 4 Histogram Nilai Akhir (Post-tes) Kelas Control.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : RPL

Lampiran 2 : Data Sampel Siswa

Lampiran 3 : Angket Penelitian

Lampiran 4 : SK Pembimbing

Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 6 : Dokumentasi

Lampiran 7 : Kartu Bimbingan Pembimbing I dan II

Lampiran 8 : Surat Balasan Sekolah,