

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA
DIDIK SMA NEGERI 4 PANGKAL PINANG**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)**

Oleh :

AYU ANDIRA

2015001

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Kepada:

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

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 Kcc. Mendo Barat Kab. Bangka Prov. Kep. Bangka Belitung
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: www.iainsasabel.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 : Ayu Andira
NIM : 2015001
Program : Strata 1
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik SMA N 4 Pangkalpinang.

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. Nikmarlyal, M.Pd
NIP. 198611282018011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Andira

NIM : 2015001

Fakultas : Tarbiyah

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkal Pinang” ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 18 Januari 2024

Yang menyatakan



Ayu Andira

NIM. 2015001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan. Raya Petaling Km. 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung, 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: iainsasabel.ac.id.

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal: Skripsi
Saudari Ayu Andira

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:


Nama : Ayu Andira
N I M : 2015001
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang

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 dimunaqasyahkan.

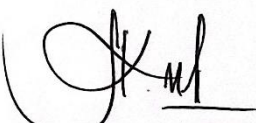
Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I


Dr. Nikmarjial, M.Pd.
NIP. 198611282018011001

Bangka, 18 Januari 2024
Pembimbing II


Komariah, S.Psi., M.Pd.
NIP. 199105212020122026



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH**

Jalan. Raya Petaling Km. 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung, 33173
E-mail: humas@iainsasabel.ac.id Website: iainsasabel.ac.id.

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal: Skripsi
Saudari Ayu Andira

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ayu Andira
N I M : 2015001
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang.

Telah layak diajukan kepada Fakultas Tarbiyah IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Penguji I

Dr. Soleha, M.A.
NIP. 197505272005012008

Bangka, 12 Februari 2024

Penguji II

Zainudin, M.A.
NIDN. 2010089301



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS TARBIYAH
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: 017.B9/FT/PP.00.9/02/2024

Skripsi dengan judul: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Ayu Andira
NIM : 2015001
Fakultas : Tarbiyah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

telah dimunaqasyahkan pada hari: Kamis, tanggal 01 Februari 2024 dengan nilai A (88.40), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Pd.

DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

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

Pembimbing II,

Komariah, S.Psi. M.Pd
NIP. 19910521 202012 2 026

Penguji I,

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

Penguji II,

Zamudin, M.A
NIDN. 2010089301

Ketua Panitia

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

Bangka, 22 Februari 2024
Dekan Fakultas Tarbiyah,

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



HALAMAN MOTTO

“Pencapaianmu mengacu pada besarnya usahamu, ketika di jalan bertemu krikil yang sakit dipijak tanpa alas kaki, maka dapatkan alas kaki itu untuk meniti jalan yang penuh krikil hingga sampai pada tujuanmu”

(Ayu Andira)

“Tidak ada jalan semulus khayalanmu, kecuali jalan yang dilalui dengan DUIT (Doa, Usaha, Ikhtiar, Tawakal), dan tidak ada kebahagiaan tanpa sebelumnya merasakan kesulitan. Ingatlah kata yang dipeloporkan Raden Ajeng Kartini

‘Habis Gelap, Terbitlah Terang’”

(Raden Ajeng Kartini)

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan”

(HR Tirmidzi)

PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat sehat, nikmat pendidikan dan karunia kekuatan-Nya, serta tidak lupa pula shalawat dan salam yang selalu terucapkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad SAW. Sehingga karya ilmiah (skripsi) ini dapat diselesaikan walaupun dengan segala kekurangan.

Almamater

Untuk Almamaterku terimakasih telah menjadi ruang pembawa perubahan dalam kehidupanku, karya ilmiah ini sebagai tanda bahwa perubahan itu benar-benar sudah terbentuk dalam diri ini, terimakasih juga telah menjadi bagian yang bisa mewujudkan sebuah kebanggaan yang didambakan oleh kedua orang tua ku.

My Family's

Karya ilmiah ini dengan sangat bangga kupersembahkan kepada keluarga ku tercinta, terutama dan paling utama kedua orangtuaku yang sedari kecil hingga saat ini sudah dewasa pun kasih sayang berlimpah telah diberikan untukku, dan juga segala dukungan, serta doa yang tiada henti dilangitkan untukku. Apa yang telah ku terima selama ini tidak mungkin mampu ku membalasnya hanya dengan karya sederhana ini, semoga dengan sarjana nya seorang anak kedua yang telah di didik sedemikian rupa sabarnya menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan Ibu bahagia. Untuk kakak dan adikku terima kasih atas bantuan dan segala ketegasan serta kata-kata yang tidak pernah lupa selalu diucapkan ketika bertemu denganku, kata-kata itu telah menjadi doa untukku kuat dan mampu bertahan hingga sampai pada titik sekarang. Terakhir untuk sahabatku Nurul Wasilah (Tazah) terimakasih sudah membersamai kegilaan dalam perkuliahan ini hingga bisa saling mengatakan satu sama lain wis udah ini dan PPG gas pol.

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK SMA NEGERI 4
PANGKALPINANG**

Ayu Andira

Fakultas Tarbiyah

Institut Agama Islam Negeri

Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstract

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu banyaknya peserta didik yang belum mampu bertahan dalam menghadapi segala tekanan akademik atau hampir menyerah, seperti tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan lainnya. Salah satu faktor dari semua itu karena belum bisa mengatur waktu keseharian dengan baik dan juga pertahanan dalam dirinya yang rendah sehingga berpikir negatif dan berakhir dengan menyerah, kondisi ini membuatnya sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, adapun sampelnya yaitu 10 peserta didik dari kelas X2 dan X6 yang masuk dalam kategori rendahnya resiliensi akademik. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner resiliensi akademik dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan uji *paired sample t test*.

Adapun hasil dalam penelitian ini yaitu efektif didukung oleh data hasil uji hipotesis dengan *paired sample t test* yang menunjukkan bahwa $T_{tabel} < T_{hitung}$ yaitu $2,262 < 21,260$ dan bersignifikan $0,000 < 0,005$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat keefektivan yang signifikan dalam layanan konseling kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik.

Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Resiliensi Akademik

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, sang penguasa segala, karena dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualah skripsi ini bisa diselesaikan. Demikian pula shalawat dan salam teruntuk Junjungan Besar Nabi Muhammad Saw. Berserta para sahabatnya, yang telah membuka tabir jahiliyah sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan keselamatan bagi umat manusia, semoga Nur yang terpancarkan tidak redup diterpa perkembangan zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik SMA Negeri 4 Pangkalpinang. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

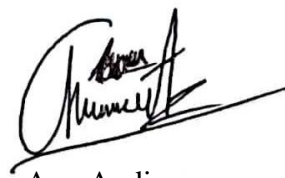
1. Bapak Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung beserta para staf.
2. Ibu Dr. Soleha, M.A, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah.
3. Bapak Dr. Subri, M.S.I, selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah.
4. Bapak Dr. Nikmarijal, M.Pd, selaku ketua kaprodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, juga selaku dosen pembimbing 1.
5. Ibu Komariah, S.Psi., M.Pd, selaku penasehat akademik dan juga dosen pembimbing 2.

6. Ibu Siti Rofiqoh, S.Pd, selaku kepala sekolah SMA Negeri 4 Pangkalpinang.
7. Ibu Esa Sri Fatmawati, S.Pd, selaku guru BK SMA Negeri 4 Pangkalpinang.
8. Kepada teman-teman seperjuangan dan temen satu angkatan kepengurusan Asisten Laboratorium BKPI, serta sahabat-sahabat masa kecilku yang selalu memberikan dukungan terbaik.
9. Seluruh teman prodi BKPI angkatan 2020 khusus kelas A telah banyak melukis kisah perjalanan pendidikan Strata 1 dengan suka maupun duka yang telah dilalui bersama kurang lebih 4 tahun ini.
10. Kepada Forum KIP-K yang telah banyak memberikan pengalaman dan pengajaran cara menghargai kehidupan.
11. Kepada UKM PIK-R Mutiara yang telah membentuk dan mengajarkan cara bersosialisasi yang baik hingga berasa seperti rangkulan dari keluarga sendiri.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu diperlukan kritik dan saran yang membangun penulis demi perbaikan dan pengembangan skripsi ini. Peneliti berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua orang. Aamiin Allahumma Aamiin Ya Rabb.

Bangka, 18 Desember 2023

Penulis



Ayu Andira

NIM.2015001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Telaah Pustaka.....	8
F. Rancangan Sistematika Pembahasan	12

BAB II LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok.....	14
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	14
2. Fungsi Layanan Konseling Kelompok.....	15
3. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	16
4. Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok.....	17
5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok.....	19
B. Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
1. Pengertian Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
2. Tujuan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	22
3. Kelebihan dan Kelemahan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
4. Langkah-Langkah Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	23
5. Manfaat Implementasi Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	25
C. Resiliensi Akademik.....	26
1. Pengertian Resiliensi Akademik.....	26
2. Teori Resiliensi Akademik.....	27
3. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	28
4. Faktor-faktor Resiliensi Akademik.....	30
D. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta didik.....	31
E. Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
---	----

B. Variabel Penelitian	37
C. Prosedur Eksperimen.....	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
1. Resiliensi Akademik.....	39
2. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	40
E. Subjek Penelitian.....	41
F. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	42
G. Populasi dan Sampel	42
1. Populasi	43
2. Sampel	43
H. Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Kuesioner.....	45
2. Dokumentasi.....	45
I. Instrument Penelitian.....	46
J. Validitas dan Reliabilitas	50
1. Validitas.....	50
2. Reliabilitas.....	52
K. Teknik Analisis Data.....	54
1. Uji Prasyarat	54
2. Uji Hipotesis	55
3. Uji N-Gain <i>Score</i>	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian 58

B. Pembahasan..... 70

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan..... 75

B. Saran..... 76

DAFTAR PUSTAKA 78

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Jumlah Populasi Penelitian	42
Tabel III.2 Skor jawaban pernyataan <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i> Skala Resiliensi Akademik	48
Tabel III.3 Blueprint Skala Resiliensi Akademik	48
Tabel III.4 Kategori Nilai Person Reliability dan Item Reliability Butir Soal	53
Tabel III.5 Kriteria Nilai <i>Alpha Cronbach</i> (Reliabilitas) Butir Soal	53
Tabel III.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrument Resiliensi Akademik dengan Model Rasch.....	54
Tabel III.7 Kategori Perolehan Skor	57
Tabel III.8 Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain.....	57
Tabel IV.1 Hasil <i>Pretest</i> Resiliensi Akademik Peserta Didik	59
Tabel IV.2 Rumus, Keterangan, Kriteria Acuan Interval Tiga Kategorisasi Data	60
Tabel IV.3 Hasil <i>Posttest</i> Resiliensi Akademik Peserta Didik	66
Tabel IV.4 Uji Normalitas.....	67
Tabel IV. 5 <i>Paired Sample T Test</i>	68
Tabel IV.6 Uji N-gain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	69
Tabel IV.7 Hasil Uji N-gain <i>Score</i> dan N-gain <i>Persen</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Bagan Hubungan antara Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> dan Resiliensi Akademik.....	34
Gambar 2 : <i>One Group Pretest</i> dan <i>Posttest Design</i>	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Uji Validitas	83
Lampiran 2. Hasil Uji Realibitas.....	86
Lampiran 3. Tabulasi Data <i>Pretest</i>	87
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Posttest</i>	88
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 6. Hasil Uji Hipotesis	89
Lampiran 7. Hasil Uji N-Gain <i>Score</i>	89
Lampiran 8. Kuesioner Resiliensi Akademik Uji Validitas.....	90
Lampiran 9. Kuesioner Resiliensi Akademik <i>Pretest-Posttest</i>	93
Lampiran 10. RPL.....	96
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	98
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	102
Lampiran 13. Surat Balasan dari Sekolah	103
Lampiran 14. Surat Keterangan dari Sekolah	104
Lampiran 15. Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	105
Lampiran 16. Kartu Bimbingan	106
Lampiran 17. Profil Sekolah	110
Lampiran 18. Dokumentasi.....	115
Lampiran 19. Riwayat Hidup.....	116