

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *RESTRUKTURISASI KOGNITIF*  
DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
KONTROL DIRI SISWA**

**( Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1Kupang  
Tahun Pelajaran 2019/2020 )**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**OLEH**

**YOHANES A. DEO WOI  
NIM : 111 14 011**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG**

**2019**

### Pernyataan Orisinalitas

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yohanes a. Deo Woi

No. Regis : 11114011

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Efektivitas Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa" adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Kupang, 11 Desember 2019

Diketahui

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda M.Pd

Mahasiswa



Yohanes a. Deo Woi

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini disetujui dan disahkan pada tanggal 12 Desember 2019

Oleh

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Pembimbing II



Br. Kristinus Sembiring, SVD, M. Pd

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Mengesahkan



Drs. Damianus Talok, MA

Skripsi ini telah di pertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan di terima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 28 Oktober 2019.

Panitia Penguji

Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
Ketua

Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd  
Sekretaris

Drs. Wens Nagul, M.Pd kons  
Penguji I

Dra. Rheni M. Bulor, M.Pd  
Penguji II

Dra. Maria Erlinda, M.Pd  
Penguji III

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Segala perkara dapat ku tanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

Filipi (4:13)

### **Persembahan**

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Ayah tercinta Anjelinus Woi dan ibu tercinta Grasia Ubu (alm).
2. Kakak terkasih Fransiska Elu Woi.
3. Almamater tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat, dan anugerah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Penelitian ini berjudul penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa (Studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kontrol diri pada siswa kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Penelitian ini ditulis sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan dan merupakan laporan hasil kegiatan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan itu, peneliti hendak menyampaikan rasa terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian ini.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira dan selaku pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan bimbingan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Br. Kristinus Sembiring, SVD, M.Pd sebagai Pembimbing II yang dengan sabar dan sukarela dalam membimbing dan memotivasi peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak, dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST. sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian dalam skripsi ini.
6. Ibu Margarince Ratu, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 1 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah asuhannya.
7. Ibu Sipora Bessie, S.Pd selaku guru BK SMP Negeri 1 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.

8. Siswa kelas VII<sup>G</sup> dan VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam memberikan data yang dibutuhkan.
9. Bapak tercinta Anjelinus Woi dan ibu tercinta Grasia Ubu (Alm) yang selama ini telah memberikan dukungan, perhatian, nasihat, dan cinta sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Kakak Fransiska Elu Woi dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung peneliti baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian karya ilmiah ini.
11. Sahabat terbaik Gonza, Heri, Ino, Engki, Feri, Ari, Emon, Abe, Rian, Gucek, Mikson, Aster, Ferdin, Kobus, Winda, Ina, Intan dan teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2014, yang selalu membantu dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Oktober 2019

Peneliti



## ABSTRAK

Judul skripsi efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri (studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII<sup>F</sup> SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020?

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dibedakan atas dua jenis yaitu instrumen pengumpul data berupa angket kontrol diri dan instrumen perlakuan berupa pedoman penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan rumus uji *t test*. Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Hasil analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,180 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan  $dk=N-2$  adalah 2,776. Dengan demikian nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam bimbingan kelompok efektif meningkatkan kontrol diri siswa kelas VIII<sup>F</sup> di SMP Negeri 1 Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada :1. Kepala sekolah, diharapkan untuk meningkatkan kerjasama dengan semua pihak baik guru BK maupun guru mata pelajaran dan wali kelas dalam melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* agar dapat membantu meningkatkan kontrol diri siswa. 2. Kepada guru BK, diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan konseling kepada siswa dengan menerapkan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk meningkatkan kontrol diri siswa. 3. Kepada siswa, diharapkan dapat memanfaatkan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan bimbingan dan konseling yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kontrol dirinya 4. Bagi peneliti, diharapkan selalu menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam melakukan bimbingan kelompok agar dapat membantu siswa untuk meningkatkan kontrol dirinya.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Defenisi Konseptual.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Teori-teori yang Berkaitan dengan Variabel Penelitian.....	9
1. Teknik <i>Restrukturisasi Kognitif</i> .....	9
2. Bimbingan Kelompok.....	14
3. Kontrol Diri.....	24
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis Penelitian.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
D. Defenisi Operasional Variabel.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi.....	54
G. Teknik Analisis Data.....	57

<b>BAB IV PENGUMPULAN, ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA</b>	
<b>PENELITIAN.....</b>	<b>62</b>
A. Pengumpulan Data.....	62
B. Analisis Data.....	70
C. Interpretasi Data.....	75
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A. Simpulan.....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kategori Skor Alternatif Jawaban Angket.....	44
Tabel 3.2 Hasil Analisis Angket Kontrol Diri $r_{hitung}$ dan $r_{tabel}$ Setiap Aspek	50
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Kontrol Diri.....	68
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Posttest</i> Kontrol Diri.....	70
Tabel 4.3 Tabulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> untuk $t_{test}$ .....	73

## DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	33

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1    Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Kontrol Diri
- Lampiran 2 : Angket Kontrol Diri
- Lampiran 3 : Nama Responden Uji Coba Angket Kontrol Diri
- Lampiran 4 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kontrol Diri
- Lampiran 5 : Tabulasi Skor Uji Coba Aspek *Behavior Control*
- Lampiran 6 : Tabulasi Skor Uji Coba Aspek *Cognitive Control*
- Lampiran 7 : Tabulasi Skor Uji Coba Aspek *Decisional Control*
- Lampiran 8 : Tabulasi Belahan Ganjil Genap Variabel Kontrol Diri
- Lampiran 9 : Tabulasi Data Korelasi Variabel Kontrol Diri (RXY)
- Lampiran 10 : Pedoman Penerapan Teknik *Restrukturisasi Kognitif*
- Lampiran 11 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 12 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira
- Lampiran 13 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira Kepada Kepala SMP Negeri 1 Kupang
- Lampiran 14 : Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kepala SMP Negeri 1 Kupang
- Lampiran 15 : Nama-nama Responden Penelitian
- Lampiran 16 : Tabulasi Data Keseluruhan *Pretest*
- Lampiran 17 : Tabulasi Data *Pretest*
- Lampiran 18 : Prosedur Intervensi

- Lampiran 19 : Tabulasi Data *Posttest*
- Lampiran 20 : Tabel Nilai Distribusi *t*
- Lampiran 21 : Tabel Nilai *r Product Moment*