

**KAJIAN TEORETIS TENTANG PENGURANGAN PERILAKU
MALADAPTIF SISWA MELALUI TEKNIK RESTRUKTURISASI
KOGNITIF**

SKRIPSI

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

OLEH:

ALOYSIUS VIKARYANTO LEU ROBIWALA

NIM : 111 15 055

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 02 Desember 2020

oleh

Pembimbing I



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons

NIDN : 0828116301

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

NIDN : 0822066201

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M.Pd

NIDN : 0815056602

Mengesahkan

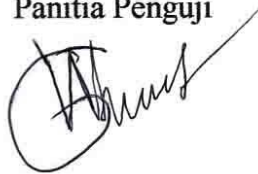
Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA
NIDN : 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dan diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana pendidikan jenjang strata satu (S-I) pada tanggal 02 Desember 2020

Panitia Penguji



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.

Ketua Panitia



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.

Sekretaris



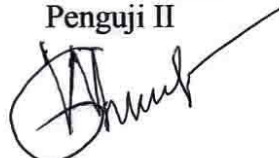
Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.

Penguji I



Br. Kristinus Sembiring, SVD., S.Pd., M.Pd.

Penguji II



Drs. Wens Nagul, M.Pd., Kons.

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : Kegagalan Bukanlah Awal Dari Sebuah Kesuksesan dan Kesuksesan
Bukanlah Sebuah Akhir Dari Kegagalan (Refleksi Pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapak Ignasius Raya dan Mama Paulina Dau
3. Bapak Andreas Amnunuh dan Mama Petronela Torun
4. Kekasih Kayustira Amnunuh
5. Sahabat GC angkatan 2015
6. Almamater Tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Kajian Teoretis Tentang Pengurangan Perilaku Maladaptif Siswa Melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini adalah mengapa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa?, bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa?, apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa?.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka tujuan penulisan skripsi yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa, proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa, efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira selaku penanggung jawab keseluruhan proses perkuliahan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu memberikan motivasi dan arahan kepada penulis untuk dapat melaksanakan penulisan skripsi.
3. Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons. sebagai Pembimbing 1, dan Dra. Dhiu Margaretha M.Pd. sebagai pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak terkasih (Ignasius Raya) ibu tercinta (Paulina Dau), kakak dan adik-adik tersayang,) serta seluruh keluarga yang telah mendoakan dan mendukung penulis baik dalam bentuk materi maupun moril dari awal perkuliahan hingga pada penyelesaian skripsi ini.
6. Kekasih Kayustira Amnunuh, yang selalu mendukung dan memberikan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2015, yang selalu memberi motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Kupang, Desember 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi : Kajian teoretis tentang pengurangan perilaku maladaptif siswa melalui teknik restrukturisasi kognitif. Masalah dalam skripsi ini adalah : (1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif digunakan untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa? (2) Bagaimana proses penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa? (3) Apakah teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa?

Tujuan penulisan skripsi ini adalah (1) Mengetahui alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa (2) Mengetahui proses pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa (3) Mengetahui efektifitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa.

Jenis data adalah data kualitatif dengan menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian dalam penulisan skripsi ini adalah teknik restrukturisasi dan perilaku maladaptif. Sumber data yang digunakan penulis adalah data sekunder berupa buku, artikel dan jurnal yang berkaitan dengan penulisan ini.

Hasil pembahasannya adalah; Teknik restrukturisasi kognitif perlu diberikan kepada siswa yang berperilaku maladaptif, karena teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu teknik yang diasumsikan untuk terapi kognitif seseorang. Sehingga untuk mengubah perilaku siswa yang maladaptif, maka tidak hanya sekedar mengubah perilakunya saja, tetapi juga menyangkut aspek kognitifnya. Prosedur pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku maladaptif siswa dilakukan melalui tahapan berikut; Rasional, Analisis terhadap pikiran konseli, Pengenalan dan latihan pikiran yang menanggulangi *coping thought* (CT), Melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT), Memberikan latihan dan penguat positif kepada konseli, Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut. Efektifitas teknik restrukturisasi kognitif ini mendapat dukungan empirik dari artikel hasil penelitian Safithry (2015:40) yang mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif ini dapat menurunkan gangguan penyesuaian diri yang dialami remaja.

Bertolak dari hasil pembahasan di atas, maka penulis memberikan saran kepada ; (1) Penulis, skripsi ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan penulis dalam mengaplikasikan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan perilaku maladaptif siswa. (2) Pemerhati Masalah BK, skripsi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pemerhati masalah BK mengenai penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi perilaku maladaptif siswa.

ABSTRACT

Thesis title : Theoretical study of student maladaptive behavior reduction through cognitive restructuring techniques. The problems in this thesis are: (1) Why are cognitive restructuring techniques used to reduce students' maladaptive behavior? (2) What is the process of applying cognitive restructuring techniques to reduce students' maladaptive behavior? (3) Are cognitive restructuring techniques effective for reducing students' maladaptive behavior?

The purpose of writing this thesis is (1) Knowing the reasons for the use of cognitive restructuring techniques to reduce maladaptive behavior of students (2) Knowing the process of implementing cognitive restructuring techniques to reduce maladaptive behavior of students (3) Knowing the effectiveness of cognitive restructuring techniques to reduce students' maladaptive behavior.

This type of data is qualitative data using the method of literature study. The object of the study in the writing of this thesis is restructuring techniques and maladaptive behavior. The data source used by the author is secondary data in the form of books, articles and journals related to this writing.

The result of the discussion is; Cognitive restructuring techniques need to be given to students who behave maladaptively, since cognitive restructuring techniques as one of the assumed techniques for one's cognitive therapy. So to change the behavior of students who are maladaptive, it is not only about changing their behavior, but also about the cognitive aspects. The procedure of implementing cognitive restructuring techniques to reduce students' maladaptive behavior is carried out through the following stages; Rational, Analysis of the mind of the counsellor,, Introduction and exercise of the mind that repeats *si coping thought* (CT), Melatih counsellor to move from negative thoughts to *coping thought* (CT), Giving latihan and positive reinforcement to the counselor, Giving homework and follow-up. The effectiveness of this cognitive restructuring technique received empirical support from safithry research article (2015:40) which said that this cognitive restructuring technique can decrease the self-adjustment disorder experienced by adolescents.

Based on the results of the above discussion, the author gives advice to; (1) The author, this thesis is expected to improve the author's skills in applying cognitive restructuring techniques to improve students' maladaptive behavior. (2) Bk Problem Observer, this thesis is expected to be a reference material for bk problem observers regarding the use of cognitive restructuring techniques in reducing students' maladaptive behavior.

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penulisan	4
D. Manfaat Penulisan	4
BAB II TINJAUAN TEORETIS	6
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif	6
1. Pengertian Restrukturisasi Kognitif	6
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif	7
3. Langkah-Langkah Restrukturisasi Kognitif	9
B. Perilaku Maladaptif	14
1. Pengertian Perilaku Maladaptif	14
2. Karakteristik Perilaku Maladaptif	15
3. Bentuk Perilaku Maladaptif	18
4. Faktor Penyebab Perilaku Maladaptif	19
5. Dampak Negatif Perilaku Maladaptif	20
C. Hasil Kajian Yang Relevan	21
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN	28
A. Metode Kajian	28
B. Objek kajian	29
C. Sumber Data	30
D. Jenis Data	31
E. Pembahasan masalah	32
BAB IV PENUTUP	41
A. Simpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 : Artikel Penelitian Fatmawati Sitepu

Lampiran 02 : Artikel Penelitian Mastur, Sugiharto, Sukiman

Lampiran 03 : Artikel Penelitian Siti Nurkia, Sulkifly

Lampiran 04 : Artikel Penelitian Naswa Manurung, Siti Rahmi

Lampiran 05 : Artikel Penelitian Dwi Bakti Indri, Sugiharto, Edi Purwanto

Lampiran 06 : Artikel Penelitian Esti A. Safithri