

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
UNTUK PENINGKATAN DISIPLIN BELAJAR SISWA**

SKRIPSI

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

OLEH

**IKA RATNA SARI LADUMA
NIM : 11115033**

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 20 Desember 2021

Oleh

Pembimbing I

Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Pembimbing II

Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN. 0818066201

Mengetahui

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling

Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN. 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

Dr. Danuwanus Talok, MA
NIDN. 0812026001

Skripsi ini telah telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan
Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 07 Desember 2021

Panitia Ujian



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Ketua



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN. 0818066201

Sekretaris



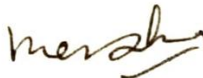
Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN. 0815056602

Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
NIDN. 0828116301

Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201

Penguji III

ABSTRAK

Skripsi ini menelaah tentang efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk peningkatan disiplin belajar siswa? 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa? 3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan disiplin belajar siswa? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Alasan penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa, 2) Prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa, 3) Efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa. Metode kajian pada penelitian adalah studi kepustakaan. Objek kajian penelitian ini adalah teknik restrukturisasi kognitif, bimbingan kelompok, dan disiplin belajar siswa. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Hasil pembahasannya sebagai berikut: alasan penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dapat membantu siswa menjadi sadar akan pikiran-pikirannya, membantu siswa mengubah pola pikir yang keliru tentang disiplin belajar, agar siswa mampu berpikir secara logis dan positif sehingga terbentuk perilaku disiplin yang baik dalam belajar. Prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok dengan tahap-tahap bimbingan kelompok sebagai berikut: tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok konselor membantu siswa mengatasi masalah ketidak disiplin belajar menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan langkah-langkah sebagai berikut: mengumpulkan informasi latar belakang klien, membantu klien menjadi sadar akan proses berpikirnya, periksa proses berpikir rasional klien untuk mengevaluasi keyakinan klien, membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, ulangi proses berpikir rasional klien sekali lagi dan kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi: Pekerjaan rumah dan relaksasi. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa dibuktikan dengan hasil penelitian Hardianti dengan judul efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Bertolak dari hasil kajian di atas, maka penulis memberikan saran kepada: 1) Guru BK diharapkan agar lebih intensif dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk peningkatan disiplin belajar siswa. 2) Penulis diharapkan agar lebih terampil dalam menerapkan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah : 286)

Persembahan

Kupersembahkan karya ilmiah ini kepada:

1. Orang tuaku tercinta, Bapak Burhanudin
Laduma dan Ibu Mardiyanti Bolla
2. Suamiku tercinta Hayun Djalilan dan anak-anakku tersayang Aleesha dan Rizky (alm)
3. Adik-adikku tersayang Abdul Madjid dan Riska Ifanda
4. Alma Materku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan taufik, hidayah dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini berjudul Efektivitas Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Peningkatan Disiplin Belajar Siswa. Masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Mengapa teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk peningkatan disiplin belajar siswa? 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa? 3) Apakah penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok efektif untuk peningkatan disiplin belajar siswa?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) Alasan penerapan teknik terstrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa, 2) Prosedur penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa, 3) Efektivitas penerapan teknik restrukturisasi kognitif melalui layanan bimbingan kelompok untuk peningkatan disiplin belajar siswa.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.

Peneliti menyadari bahwa, dalam penyelesaian skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penelitiannya. Namun atas bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti untuk memperlancar urusan administrasi.
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 dukungan kepada peneliti agar menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Drs. Yohanes Demon, M.Si, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd, sebagai pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, saran dan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd. sebagai pembimbing II yang selalu meluangkan waktu dan pikiran guna memberikan bimbingan dan motivasi serta arahan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

6. Bapak tercinta Burhanudin Laduma dan Ibu tersayang Mardiyanti Laduma-Bolla yang selama ini telah mencintai dan menyayangi peneliti dengan segenap hati, mendoakan serta memberikan dukungan baik materil maupun moril dari awal kuliah sampai pada penyelesaian skripsi ini.
7. Suamiku tercinta Hayun Djalilan dengan segenap kasih sayangnya memberikan dukungan serta motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Anakku tersayang Nahla Aleesha yang selalu menjadi penyemangat bagi peneliti agar dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat terkasih (Melan, Ade Lany, Ikun Wilda, Tia, Kak Nora dan Ina Yanti) yang selalu ada untuk memberikan dukungan dan semangat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2015, yang selalu memberikan motivasi pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Kupang, Desember 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusaan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN TEORETIS.....	7
A. Teknik Restrukturisasi Kognitif	7
1. Pengertian Teknik Resrukturisasi Kognitif.....	7
2. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	8
3. Manfaat Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	9
4. Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	10
5. Indikator Keberhasilan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	12
B. Bimbingan Kelompok.....	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok.....	13
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	14
3. Fungsi dan Manfaat Bimbingan Kelompok.....	15
4. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	17
5. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok.....	18
6. Komponen Bimbingan Kelompok.....	22
7. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	26
C. Disiplin Belajar.....	28
1. Pengertian Disiplin Belajar.....	28
2. Tujuan Disiplin Belajar.....	29
3. Fungsi Disiplin Belajar.....	30
4. Unsur-unsur Disiplin Belajar.....	31
5. Ciri-ciri Disiplin Belajar.....	32
6. Bentuk-bentuk Disiplin Belajar.....	33
7. Fakor-faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar.....	34

8. Faktor-faktor Yang Membentuk Disiplin Belajar.....	36
9. Pentingnya Disiplin Belajar.....	37
D. Hasil Kajian Yang Relevan.....	38
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Metode Kajian.....	45
1. Pengertian Studi Kepustakaan.....	45
2. Sumber Studi Kepustakaan.....	46
B. Objek Kajian.....	47
C. Sumber Data.....	48
D. Jenis Data.....	49
E. Pembahasan Masalah.....	50
1. Alasan Penggunaan Teknik.....	50
2. Prosedur Penerapan Teknik.....	52
3. Efektivitas Penerapan Teknik.....	58
BAB IV PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Abstrak artikel hasil peneltiian Hardianti tahun 2019 tentang efektivitas konseling *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.
- Lampiran 2: Abstrak artikel hasil penelitian Fauzi tahun 2020 tentang penerapan konseling kelompok CBT (*cognitive behavior therapy*) melalui teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku terlambat sekolah pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Candimulyo Kabupaten Magelang.
- Lampiran 3: Abstrak artikel hasil penelitian Ningrum, dkk tahun 2009 tentang keefektifan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan motivasi belajar peserta didik kelas XI Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Banyudono Boyolali.
- Lampiran 4: Abstrak artikel hasil penelitian Hermawan & Astuti tahun 2021 tentang teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa di MTsN 6 Bantul.
- Lampiran 5: Abstrak artikel hasil penelitian Hidayanti & Ja'far tahun 2016 tentang keefektifan *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa di SMK Negeri 4 Palembang.