PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS SISWA MAN PANGKEP

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

ALMIRA MAHARANI
919862010021

ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA
2023

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Almira Maharani

NIM : 919862010021

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa Man Pangkep

Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan. Telah diperiksa/diteliti ulang, dan telah memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pangkajene, 2023

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
NURHIDAYATULLAH S.Pd M.Pd	A.AZTRI FITRAYANI ALAM, SH.,MH

Mengetahui,

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A.ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH.	SALMIATI, S.Pd., M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Pengesahan ujian skripsi

Diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu pernyataan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada hari sabtu 16 Desember 2023.

Disahkan Oleh:

Ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Andi Matappa Pangkep

A.ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., MH

Dengan susunan Panitia Ujian sebagai berikut:

Ketua : NURHIDAYATULLAH, S.Pd., M.Pd (.....)

Sekertaris : A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, SH., M.Pd (.....)

Penguji : 1. AHMAD YUSUF, S.Pd., M.Pd (.....)

2. MUH. ILHAM BAKHTIAR, S.Pd., M.Pd (.....)

Pembimbing : 1. NURHIDAYATULLAH, S.Pd., M.Pd (.....)

2. A. AZTRI FITHRAYANI ALAM, SH., M.Pd (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: ALMIRA MAHARANI
Npm	: 919862010021
Jurusan / Program Studi	: Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	:PENERAPAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEMBOLOS MAN PANGKEP

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya dikemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila dikemudian hari ternyata skripsi ini, baik sebagian maupun seluruhnya hasil tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 2023

Yang Membuat Pernyataan

ALMIRA MAHARANI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

MOTTO

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi. Tak ada mimpi yang patut untuk diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”.

(Maudy Ayunda)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

ABSTRAK

ALMIRA MAHARANI, 2023. Teknik penerapan *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XI di MAN Pangkep. Dibimbing oleh: Nurhidayatullah, selaku pembimbing I dan A. Aztri Fitrayani Alam, selaku pembimbing II, Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Masalah yang di bahas dalam penelitian ini adalah 1) Bagaimana gambaran penerapan teknik *cognitive restructuring* di MAN Pangkep ? 2) Bagaimana gambaran sebelum dan sesudah peneraapan *Cognitive Restructuring* siswa MAN Pangkep? 3) Apakah penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep? Tujuan dalam penelitian ini adalah 1) Mengetahui gambaran penerapan teknik *cognitive restructuring.* 2) mengetahui gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa MAN Pangkep. 3) untuk mengetahui penerapan pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimen, dimana jumlah populasi berjumlah 246 siswa dan sampel 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrument angket yang telah diuji validitasnya dan reabilitasnya. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, analisis statistik inferensial dan uji z.

Hasil penelitian menujukkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dalam bimbingan kelompok yang terdiri atas 4 tahap yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan terdiri atas: rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif dan tahap pengakhiran (terminasi). (2) Tingkat perilaku membolos siswa di MAN Pangkep. Kelas XI sebelum perlakuan yang berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah. (3) Perilaku membolos siswa MAN Pangkep mengalami perubahan perilaku yang sangat rendah berdasarkan dari hasil analisis Wilcoxon matched pairs. Artinya penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa.

Kata kunci: Cognitive Restructuring, perilaku membolos

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi pada jurusan Ilmu Pendidikan STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat dijiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih setinggi-tingginya kepada:

1. Hj. Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan STKIP Andi Matappa
2. A. Zam Immawan Alam, SH. MH selaku ketua STKIP Andi Matappa
3. Salmiati, S.Pd.,M.Pd sebagai ketua program studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa
4. Nurhidayahtullah., S. Pd,,M.Pd selaku pembimbing I dan ibu A. Aztri Fitrayani Alam,SH.,MH selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak / Ibu dosen STKIP Andi Matappa, khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

6. Teristimewa diucapkan terimakasih dan penghormatan kepada Ayahanda dan Ibunda yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah SWT. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kekhilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu disempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Aamiin

Pangkajene, 202



ALMIRA MAHARANI

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

i

LEMBAR PERSETUJUAN

ii

LEMBAR PENGESAHAN

iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO

v

ABSTRAK

vi

KATA PENGANTAR

viii

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL

xii

DAFTAR GAMBAR

xiii

BAB I PENDAHULUAN

1

A. Latar Belakang

1

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 10
D. Manfaat Penelitian 10
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS 12
A. Kajian Pustaka 12
B. Kerangka Pikir 29
C. Hipotesis Penelitian 32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 33
B. Variabel dan Desain Penelitian 33
C. Definisi Operasional Variabel 34
D. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
E. Populasi dan Sampel 36
F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan data 37
G. Teknik Analisis Data 41
BAB IV HASIL PEMBAHASAN 43
A. Hasil Penelitian 43

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

B. Pembahasaan

57

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 60

A. Kesimpulan

60

B. Saran

60

DAFTAR PUSTAKA 62

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 jumlah siswa MAN Pangkep 36

Tabel 3.2 Penyebaran Sampel Penelitian 37

Tabel 3.3 Distribusi Pemberian Skor 37

Tabel. 4.1 populasi siswa MAN Pangkep 52

Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Partisipasi Siswa Saat Observasi Berdasarkan Hasil Analisis Persentase Kelompok 53

Tabel 4.3 Rekapitulasi Distribusi frekuensi Nilai angket Pre-test dan Post tes 54

Tabel. 4.4 Analisis Angket Pre-Test 55

Tabel. 4.5 Hasil Analisis Angket Post-Test 56

Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Analisis Angket Pre-Test dan Post-test 57

Tabel 4.7 Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Matched pairs* 57

Tabel 4.8 Hasil Statistik *Wilcoxon Matched pairs* 5

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir 31

Gambar 3.2 *Pre-Eksperimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design* 34

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk mencapai kesuksesan di masa depan, Pendidikan merupakan hal yang sangat penting, meskipun Pendidikan bukan satu-satunya penentu keberhasilannya. Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional, Pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Potensi diri itu dikembangkan untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Berdasarkan tujuan tersebut idealnya sekolah sebagai Lembaga Penddidikan formal mampu mengembangkan potensi siswa seperti yang telah disebutkan diatas. Usaha dalam mengembangkan potensi siswa tentunya harus di dukung penuh dengan kehadiran siswa disekolah. Idealnya siswa disekolah harusnya mengikuti seluruh kegiatan sekolah sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan memenuhi segala peraturan sekolah. Namun dalam kenyataannya hal tersebut tampaknya akan sulit di capai jika siswa kurang aktif mengikuti kegiatab belajar mengajar atau membolos. M embolos adalah bentuk perilaku meninggalkan aktivitas yang seharusnya dilakukan dalam waktu tertentu dan tugas atau peranan tertentu tanpa pemberitahuan yang jelas (Surya, 2001).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Disiplin adalah kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu system yang megharuskan orang untuk tunduk kepada keputusan, perintah dan peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah sikap mentaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan.

Disiplin adalah kata kunci sukses, sebab dalam prinsip akan tumbuh sifat yang tegus dalam memegang prinsip, tekun dalam usaha maupun belajar, pantang mundur dalam kebenaran dan rela berkorban untuk kepentingan agama dan jauh dari sifat putus asa. Perlu kita sadari bahwa betapa pentingnya disiplin dan betapa besar pengaruh kedisiplinan dalam kehidupan, baik dalam kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa maupun kehidupan bernegara. Negara adalah alat untuk memperjuangkan keinginan bersama berdasarkan kesepakatan yang dibuat oleh para anggota atau warganegara tersebut. Kesemuanya akan diawali dari kelurga, sekolah dan lingkungan.

Salah satu perilaku tidak disiplin di sekolah adalah perilaku membolos, membolos jika tidak segera diselesaikan atau diatasi dapat menimbulkan dampak yang lebih parah. Di Amerika Serikat membolos adalah masalah yang mulai meresahkan, karena menurut beberapa penelitian perilaku membolos sangat dipercaya sebagai predictor munculnya perilaku *udelinkuen* pada remaja (studi mencatat 75-85% pelaku kenakalan remaja adalah yang suka membolos atau sangat sering absen dari sekolah). Di Amerika Serikat siswa yang membolos disebut sebagai *person in need of supervision* (PINS) atau orang yang membutuhkan.

Perilaku membolos masih banyak ditemukan pada masyarakat sekitar. Mengutip berita pada Kedaulatan Rakyat (03/15), diberitahukan bahwa tim

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

gabungan berhasil menangkap beberapa siswa membolos sekolah, siswa tertangkap di sejumlah tempat game *online* atau tempat ningkrong yang tidak seharusnya dia tidak berada diluar sekolah dijam belajar mengajar sedang berlangsung.

Fenomena membolos juga diitemukan peneliti melalui studi pendahuluan. Berdasarkan data observasi yang telah dilakukan pada saat saya melakukan kegiatan Asistensi Mengajar, ada beberapa siswa yang terlihat sedang berkumpul bersama di warung makan sekitar sekolahannya di MAN Pangkep pada waktu jam sekolah berlangsung. Siswa-siswi tersebut ada yang sedang bercanda dengan teman lainnya, ada yang sedang memesan minum dan makan di warung makan tersebut. Mereka terlihat santai dan senang, walaupun tidak masuk jam pelajaran dan masih berada disekitar sekolahan.

Perilaku membolos membawa dampak terhadap perkembangan prestasi belajar siswa. Selain itu menurut Kartono (2011) dampak dari perilaku membolos adalah kegagalan dalam pelajaran, tidak naik kelas, bergaul dengan teman yang tidak baik dan akan terjerumus kepada kenakalan remaja yang lainnya.

Fenomena adanya siswa yang membolos memiliki latar belakang yang berbeda-beda. Menurut Kartono (2011) menyatakan bahwa penyebab siswa membolos ada dua, yaitu sebab dalam diri sendiri dan lingkungan. Yang terungkap sebagai sebab yaitu berasal dari dalam diri sendiri yaitu: 1) siswa takut akan kegagalan; 2) siswa merasa ditolak dan tidak disukai lingkungan. Sedangkan yang menyebabkan dari lingkungan yaitu: 1) keluarga tidak memotivasi dan tidak mengetahui pentingnya sekolah; 2) masyarakat beranggapan bahwa Pendidikan itu tidak penting. Kartono menyebutkan bahwa penyebab membolos yang berasal dari

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

dapat mengatur dirinya sendiri dan akhirnya mampu mengambil keputusan atas pilihan-pilihan hidupnya serta dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi, bakat, minat serta cita-cita.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Utami (2016) membuktikan Bahwa "Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII Boarding School SMP IT Abubakar Yogyakarta" ini dapat dilihat dari skala kejenuhan belajar siswa, dimana sebelum memberikan perlakuan teknik *Restructuring Cognitive* mencapai skor 32,10 dan setelah diberikan perlakuan teknik *Restructuring Cognitive* mereduksi menjadi 20,75.

Berdasarkan uraian tersebut maka diajukan proposal yang mencoba menerapkan teknik *cognitive restructuring* dengan Judul " Penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi Perilaku Membolos Siswa kelas XI di MAN Pangkep". Tujuannya yaitu agar menjadi solusi untuk mengatasi masalah psikologis yang dihadapi siswa, terutama dalam mengurangi perilaku membolos.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, Adapun yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *cognitive* restructuring pada siswa MAN Pangkep ?
2. Bagaimana gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *cognitive restructuring* siswa MAN Pangkep?

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

3. Apakah teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diuraikan diatas, maka adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui gambaran penerapan teknik *cognitive restructuring* kelas XI di MAN Pangkep
2. Mengetahui gambaran sebelum dan sesudah penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa MAN Pangkep.
3. Mengetahui apakah teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi Akademisi, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan.
   b. Manfaat peneliti, sebagai bahan referensi atau acuan untuk mengkaji lebih dalam tentang layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
   c. Membantu siswa dalam mengatasi dan mengurangi perilaku membolos

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

2. Manfaat Praktis

   a. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sebagai masukan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan *cognitive restructuring*.

   b. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi latihan untuk siswa dalam mengatasi permasalahan khususnya .

   c. Bagi Mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan keterampilan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS

A. Kajian pustaka

1. Teknik *cognitive restructuring*

a. Konsep dasar *cognitive behavioral therapy* (CBT)

Cognitive Behavioral Therapy merupakan terapi yang menggabungkan dua terapi, yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi ini dirancang untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif sehingga perilaku maladaptive yang timbul akibat pola pikiir yang salah juga akan berubah menjadi perilaku adaptif. Sehingga pada akhirnya diharapkan individu memiliki kemampuan untuk bereaksi secara adaptif pada saat menghadapi masalah atau situasi sulit dalam setiap fase kehidupan.

Cognitive Behavioral Therapy adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck. Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive thertapy* (terapi kognitif)". Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive-behavior therapy* (terapi perilaku kognitif)" oleh banyak ahli dilapangan. Beck (Imran, 2016) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli.

Menurut Soedrajat (2011) pendekatan CBT memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atau bentuk pembicaraan diri terhadap orang lain. Selain itu, pendekatan ini juga lebih memfokuskan pada upaya membelajarkan konseli agar mampu memiliki cara berpikir yang lebih positif dalam berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan. Lebih lanjut, menurut Wilding dan Milne (2013) CBT adalah bentuk psikoterapi populer yang membantu orang dengan melibatkan mereka ke proses penyadaran diri dan tanggung jawab diri.

Persepsi dan pengalaman adalah proses aktif yang melibatkan data inspektif dan data introspektif. Lebih jauh lagi, bagaimana seseorang menjelaskan suatu situasi pada umumnya terlihat pada kognisinya (pikiran dan dan gambar visual). Oleh karena itu, tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku atau simtom seseorang. Jika keyakinan berubah simtom dan tingkah laku juga berubah.

Terapi kognitif didasarkan pada asumsi bahwa kognisi merupakan penentu utama seseorang merasakan dan berbuat. Berikut beberapa asumsi-asumsi atau konsepsi yang salah menurut Beck (Corey, 2015) :

1) Inferensi Arbitrer berarti menarik kesimpulan tanpa bukti yang cukup relevan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

2) Abstraksi yang selektif yang merupakan kesimpulan didasarkan pada detail dari suatu peristiwa yang terpisah satu sama lain, dan olehnya kehilangan signifikansi konteks secara keseluruhan. Misalnya lebih mengukur nilai pribadi dari kesalahan atau kelemahan, bukan dari sukses yang diraih.
3) Membesar-besarkan peristiwa-peristiwa negatif.
4) Personalisasi yaitu kecenderungan orang untuk menghubungkan peristiwa eksternal dengan dirinya sendiri, biarpun untuk menghubung-hubungkan itu tidak ada dasarnya.
5) Polarisasi berpikir menyangkut berpikir dan menginterpretasi dalam arti mencakup semua atau tidak sama sekali, atau mengkategorikan pengalaman secara ekstrim.

Menurut Wilding & Milne (2013) inti dari gagasan dasar CBT dapat disimpulkan dalam ungkapan: ’Apa yang kita pikirkan menentukan apa yang kita rasakan’, yang artinya pikiran memainkan peranan penting dalam membentuk perasaan seseorang.

b. Fokus konseling pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive behavioral Therapy merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat kepada masa depan dibandingkan masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

individual menggunakan pendekatan *behavior* dengan teknik *self management*.

B. Kerangka fikir

Perilaku membolos merupakan suatu tindakan atau perilaku yang maladaptif siswa yang tidak masuk sekolah, serta peserta didik meninggalkan jam pelajaran tertentu tanpa izin dari pihak guru ataupun pihak sekolah yang bersangkutan. Ciri ciri perilaku membolos yang terjadi yaitu tidak masuk sekolah tanpa izin,, tidak masuk pada mata pelajaran tertentu, tidak masuk kelas setelah jam istirahat dan meninggalkan sekolah sebelum jam pelajaran usai.

Membolos terjadi disebabkan berbagai hal mulai dari tidak senang dengan perilaku dan sikap guru, merasa kurang mendapatkan perhatian dari guru, merasa dibeda-bedakan oleh guru , proses belajar yang membosankan, merasa gagal dalam belajar, kurang berminat terhadap mata pelajaran, terpengaruh oleh teman yang suka membolos, sampai takut masuk karena tidak membuat tugas.

Kecenderungan perilaku membolos yang teridentifikasi dialami oleh siswa kelas XI MAN Pangkep dirasakan oleh peneliti perlu mendapatkan perhatian khusus oleh semua pihak yang terkait sebelum perilaku tersebut membudaya dilingkungan sekolah karena terpengaruh melihat temannya meninggalkan kelas. Sebagai calon konselor upaya untuk membantu siswa mengatasi masalah perilaku membolos dengan pemberian teknik pendekatan kognitif-behavior.

Pendekatan *cognitive behavior therapy* merupakan pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik yang menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Adapun teknik yang akan digunakan yaitu teknik *cognitive*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

restructuring, dimana teknik ini bertujuan untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental "kesalahan berpikir" dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional, keyakinan kontra-faktual yang akurat dan dominan. Teknik *cognitive restructuring* diprediksi sebagai intervensi yang tepat bagi permasalahan membolos siswa karena fokusnya yaitu pengubahan pikiran negatif kepada pikiran yang lebih positif. Jadi sangat sesuai digunakan untuk mengurangi perilaku membolos siswa.

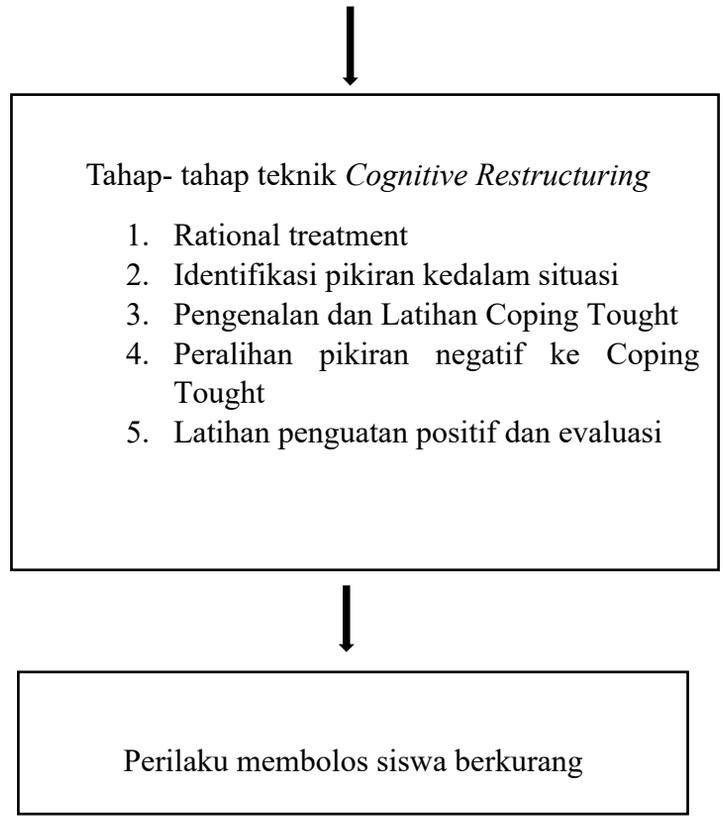
Adapun langkah-langkah pelaksanaan *cognitive restructurimg* yaitu rasional dengan memaparkan tujuan dan tinjauan singkat prosedur pelaksanaan, identifikasi pikiran klien dalam situasi masalah, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguat positif, serta tugas rumah dan latihan tindak lanjut.

Agar lebih jelasnya, akan diuraikan pada skema kerangka fikir sebagai berikut:

Perilaku membolos siswa kelas XI MAN Pangkep

1. Siswa membolos karena menganggap mata Pelajaran itu tidak penting dan tidak ada manfaat
2. Terlambat dating ke sekolah
3. Takut dengan guru mata Pelajaran
4. Tidak betah di kelas dan malas masuk mata pelajaran

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

C. Hipotesis penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka fikir yang telah diuraikan diatas, maka diajukan hipotesis penelitian yaitu teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis jenis penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Eksperimental design.* Peneliti memilih jenis penelitian ini karena peneliti ingin membandingkan perilaku membolos siswa yang telah diberikan tekni *Cognitive Restructuring* dengan yang tidak diberikan teknik *Cognitive Restructuring*. Menurut Sugiono (2015) mengemukakan bahwa peneliti eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan

B. Variabel Dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu (X) *independent variable* (variabel bebas) yang memberikan pengaruh dan (Y) *dependent variable* (variabel terikat) yang diberikan pengaruh. Tehnik *Cognitive Restructuring* sebagai variabel bebas dan perilaku membolos sebagai variabel terikat.

Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design* yang dapat digambarkan sebagai berikut:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Pengukuran		***Pengukuran***
(Pretest)	**Perlakuan**	***(Post-test)***
O_1	**X**	**O_2**

Gambar 3.2 ***Pre-Eksperimental Design*** **dengan** ***One Group Pretest-Posttest Design***

Keterangan :

O_1 : *Pretest* yaitu pengukuan awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling individu dengan *Cognitive Restructuring*

X : Pemberian perlakuan layanan konseling individu dengan *Cognitive Restructuring*

O_2 : Postest pengukuran akhir setelah peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling dengan *Cognitive Restructuring*

C. Definisi Operasional Variabel

Defenisi operasional adalah defenisi yang disusun berdasarkan apa yang diamati dan di ukur tentang variabel itu. Defenisi operasional digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang diteliti dan sekaligus menyamakan persepsi tentang variabel yang dikaji. Defenisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perilaku membolos

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Perilaku membolos sekolah adalah suatu bentuk perbuatan yang dilakukan oleh siswa yang terwujud sebagai bentuk perilaku yang melanggar norma sekolah dalam bentuk siswa tidak masuk sekolah dan meninggal perilaku meninggalkan sekolah tanpa izin.

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah merupakan pengubahan keyakinan konseli dengan menyusun ulang cara beripikir dari irrasional menjadi rasional. Adapun tahapannya yaitu Rasional : tujuan dan tinjauan singkat prosedur; Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem; Pengenalan dan latihan *coping thought*; Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*; Pengenalan dan latihan penguat positif; Tugas rumah dan latihan tindak lanjut.

D. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MAN Pangkep yang berlokasi Jln. Raya Talaka, Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkajene Kepulauan Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih karena terdapat beberapa siswa yang memiliki perilaku membolos yang sangat tinggi dan perlu ditangani sedini mungkin.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023 yang tepatnya dimulai dari bulan Februari sampai bulan september 2023.

E. Populasi dan Sampel

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Tabel 3.1 Jumlah siswa Man kelas XI

Kelas	**Jumlah Siswa**		**Jumlah**
	Laki-laki	**Perempuan**	
XI MIA 1	12	20	32
XI MIA 2	10	21	31
XI MIA3	11	21	32
XI MIA 4	12	18	30
XI IIS 1	13	18	31
XI IIS 2	12	20	32
XI AGAM A	12	18	30
XI AHASA	18	10	28
Jumlah	**100**	**146**	**246**

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah metode sampling dimana peneliti memilih berdasarkan pengetahuan penelitian tentang sampel yang akan dipilih. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 25 peserta didik kelas XI. pengambilan sampel ini dipilih berdasarkan karakteristik perilaku membolos tinggi dengan melihat data dokumentasi milik sekolah yang didapat pada survey awal.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Tabel 3.2 Penyebaran sampel penelitian

F.

NO	Kelas	Jumlah Siswa	Rata-rata sampel
1	XI MIA 1	32	2
2	XI MIA 2	31	3
3	XI MIA 3	32	4
4	XI MIA 4	30	3
5	XI IIS 1	31	3
6	XI IIS 2	32	3
7	XI AGAMA	30	3
8	XI BAHASA	28	4
	JUMLAH	**246**	**25**

Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan data

a. Angket

Sugiyono (2013: 142) menyatakan "kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya". Kuesioner dibuat dalam bentuk pertanyaan tertutup, dimana pilihan jawaban telah disediakan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu:

Tabel 3.3 Distribusi Pemberian Skor

No.	Alternatif Jawaban	Nilai Favorable(+)	Nilai Unfavorable(-)
1	Sangat tidak sesuai	4	1
2	Tidak Sesuai	3	2
3	Sesuai	2	3
4	Sangat Sesuai	1	4

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambar pelaksanaan teknik *Cognitive Restructuring*

Pelaksanaan penelitian penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa yang diberikan kepada kelompok eksperimen mulai dari *pretest* sampai pada *posttest* berlangsung selama 7 kali pertemuan, dimana pertemuan pertama yaitu pelaksanaan pre-test, pemberian perlakuan (treatment) dan post-test. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut:

a. Persiapan

Persiapan dilakukan 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

1) Menyediakan scenario pelaksanaan konseling, menyiapkan angket, serta lembar observasi yang akan digunakan dalam penelitian
2) Melakukan uji coba lapangan pada angket dan selanjutnya dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas pada angket yang telah diuji coba
3) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan bersama guru BK di sekolah tersebut dan telah disepakati oleh Kepala Sekolah yang akan digunakan dalam kegiatan ini. Dilaksanakan pada hari Selasa 25 juli 2023 dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutnya.

b. Pelaksanaan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan yaitu pada tanggal 2 Agustus sampai 2 september 2023 dan sebelum diberikan perlakuan/treatmen, terlebih

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal 7 Agustus 2023 dan setelah diberikan perlakuan/treatmen, dilakukan *posttest* pada tanggal 28 Agustus. Adapun proses penelitiannya dapat diuraikan pada saat pemberian perlakuan (treatment) sebagai berikut :

1) Pertemuan Pertama (Tahap Rasional Treatment)

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2023. Adapun langkah pelaksanaannya sebagai berikut :

a) Pendahuluan

(1)Membangun *rapport*

(2)Pengakraban dengan ice breaking (permainan perkenalan)

b) Kegiatan Inti

(1)Memberikan informasi tentang garis besar proses layanan bimbingan kelompok yang akan dilakukan

(2)Memberikan penjelasan tentang tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan

(3)Memberikan pemahaman tentang prosedur pelaksanaan teknik *cognitive restructuring*

(4)Melakukan diskusi dengan siswa tentang perilaku dalam kehidupan sehari-hari untuk pendalaman informasi dengan cara :

(a) Memberikan contoh kasus perilaku membolos serta akibatnya

(b)Memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengajukan pendapatnya secara bebas tentang kasus yang dibahas

(c) Memberikan umpan balik atas komentar atau pendapat siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

(d)Menanyakan kembali kepada siswa tentang materi yang telah dibahas

(5)Menanyakan kesiapan dan komitmen siswa untuk berpindah atau melanjutkan ketahap berikutnya, serta mengemukakan jadwal kegiatan selanjutnya dan menentuka waktu pertemuan selanjutnya.

2) Pertemuan Kedua (Identifikasi Pikiran Konseli ke dalam Situasi *Problem*)

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 10 agustus 2023. Pada tahap ini, peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan melakukan penyegaran kembali mengenai kegiatan sebelumnya yaitu pemahaman akan masalah. Pada inti kegiatannya, terlebih dahulu konselor memberikan rangsangan pikiran kepada konseli berupa contoh tentang pikiran yang mengikuti agar mempermudah konseli mengidentifikasi bentuk pikiran yang positif dan negatif. Misalnya situasi yang membuat konseli tegang atau sulit mengungkapkan diri pada saat berjumpa dengan orang yang baru pertama kali, dalam pikiran negatinya akan muncul pemikiran: “Apa yang akan saya lakukan jika orang ini tidak menyukai saya?” setelah memberikan contoh pemikiran negative selanjutnya konselor memberikan contoh pemikiran yang positif, misalnya “saya akan mencoba untuk mengenali orang ini”. Selanjutnya konselor meminta konseli untuk mencoba membedakan pemikiran yang positif dengan negatifnya dengan mengisi lembar kerja “rekaman pemikiran” yang menjelaskan pikiran yang mengikuti, baik beberapa saat sebelum peristiwa terjadi, saat peristiwa terjadi, dan beberapa saat setelah peristiwa itu terjadi. Setelah itu, konselor meminta siswa membacakan hasil lembar kerja yang telah dikerjakannya di depan kelas dan meminta siswa menceritakan pengalaman tentang situasi yang membuat pikiran negatifnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

muncul. Setelah konseli mampu menganalisis perilakunya, konselor meminta konseli untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya yang menyebabkan dirinya bereaksi negative dan terakhir konselor membantu siswa tersebut mengubah pikiran negatif tersebut menjadi positif.

Sepuluh menit menjelang batas waktu (60 Menit) sesi identifikasi perilaku kedalam situasi berakhir, konselor melakukan terminasi dengan cara: (1) Konselor meminta siswa menceritakan pengalamannya mengikuti kegiatan dan pendapatnya mengenai lembar rekaman pemikiran yang telah di isi (2) konselor menutup pertemuan. Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli memahami bahwa perilaku yang dialaminya diakibatkan oleh pikiran-pikiran irasionalnya. Pada pertemuan ini, konseli juga dapat menganalisis bentuk-bentuk perilakunya.

3) Pertemuan Ketiga (Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*)

Kegiatan pengenalan dan latihan *coping thought* dilaksanakan pada tanggal 14 Agustus 2023. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan perpindahan focus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya sesuai yang diinginkan dan diharapkannya.

Konselor memberikan contoh tentang *coping thought* kepada konseli seperti bila dia memiliki pemikiran negative tentang sulit menceritakan masalah kepada teman karena takut teman akan membocorkan masalahnya kepada semua orang, maka konselor memberikan contoh *coping thought* dalam pemikiran mengatakan seperti “saya tidak perlu takut karena saya yakin teman saya tidak akan membocorkan kepada semua orang tentang apa yang saya alami”. Selanjutnya

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

konselor meminta konseli mempraktekkan *coping thought* dengan bantuan konselor dengan cara konselor yang memberikan situasi yang membuatnya berpikir negative dan konseli menggunakan *coping thought* untuk menghentikan pemikiran negative itu. Tujuannya yaitu menarik siswa menggali pengalamannya dan merefleksikannya secara bersama-sama. Selanjutnya, konseli diminta untuk berlatih memverbalisasikan pikiran-pikiran positifnya sehingga dapat meningkatkan keyakinan pada dirinya bahwa ia mampu membuat "pernyataan diri" yang berbeda. Lima belas menit menjelang waktu (55 menit) sesi berakhir, konselor meminta untuk mengakhiri kegiatan kelompok kemudian konselor melakukan terminasi sesuai prosedur: (1) Konselor meminta konseli merefleksikan kegiatan yang telah dilakukan dengan menyampaikan apa yang dirasakannya setelah mencoba latihan tersebut. (2) Konselor meminta konseli menceritakan perasaannya setelah melakukan latihan *coping thought*, (3) Konselor kemudian memberi tindakan manfaat dari latihan *coping thought* (4) dan terakhir konselor mengucapkan terima kasih dan menutup pertemuan.

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini yaitu konseli telah mampu melakukan verbalisasi pikiran-pikiran positif setelah sebelumnya membayangkan situasi dimana ia berpikir negatif tentang *self disclosure* yang dialaminya.

4) Pertemuan Keempat (Pindah dari Pikiran-Pikiran Negatif ke *Coping Thought*)

Kegiatan peralihan pikiran negatif ke *coping thought* dilaksanakan pada tanggal 16 Agustus 2023. Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi perilaku membolos siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi perilaku membolos siswa di MAN Pangkep. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dalam bimbingan kelompok yang terdiri atas 4 tahap yaitu, tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan terdiri atas: rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*, pengenalan dan latihan penguatan positif dan tahap pengakhiran (terminasi).
2. Tingkat perilaku membolos siswa di MAN Pangkep. Kelas XI sebelum perlakuan yang berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berada pada kategori rendah.
3. Perilaku membolos siswa MAN Pangkep mengalami perubahan perilaku yang sangat rendah berdasarkan dari hasil analisis Wilcoxon matched pairs. Artinya penerapan teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi perilaku membolos siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

B. Saran

Berdasar dari kesimpulan penelitian diatas, maka diajukan saran sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *cognitive restructuring* sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas .
2. Sebaiknya siswa senantiasa membuka diri dan meminta bantuan guru BK bila mempunyai masalah agar mendapatkan solusi yang terbaik khususnya masalah membolos.
3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti, di Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, agar dapat mengembangkan teknik *cognitive restructuring* melalui konseling kelompok untuk permasalahan yang berbeda agar dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

DAFTAR PUSTAKA

Aris Handoko, (2014). *"Mengatasi Perilaku membolos Melalui Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self-Management Pada Siswa X TKJ SMK Bina Nusantara Ungaran ",* (Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, 2002), (On-Line) tersedia di: http://weca reeducation.wordpress.com/2007/02/16/review-artikel-jurnal-approaches-to-truanc yprevention-2002/.

Corey, G. 2007. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi.* Bandung: PT Refika Aditama.

Cristi & Muhari. 2013. Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring (CR) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-TSM (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto. *Jurnal BK Unesa,* Vol. 04 (01): 266-273

Erford, B, T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Faktor Penyebab (2016). *"Perilaku Membolos"* (On-line), tersedia di: http://www.pemberianbimbingan.blogspot.com/2013/04/normal-0-false-false-x-nonex-html.

Hadi, S. 2004. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset

Imansyah, N. (2022). *Analisis Perilaku Membolos Siswa Dan Penangananya (Studi Kasus Siswa Di Smp Negeri 2 Pangkajene.*

Imran, I. 2016. Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Berbicara Siswa Di Depan Kelas Di MAN Dampang. *Skripsi* pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar: (tidak diterbitkan)

Kartono, Kartini. (1991). *Bimbingan Bagi Anak dan Remaja yang Bermasalah*. Jakarta: Rajawali Press.

Krisnayana dkk, (2016) *"Penerapan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja"*. (Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, 2014), (On-Line), tersediahttp://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3703/2961.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

Lubis, L. N. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana Pranda Grup.

Mahmud ah, (2015). *Mengurangi perilaku membolos siswa dengan menggunakan layanan konseling behavior pada peserta didik, (Skripsi Bimbingan dan Konseling* IAIN Raden Intan, Lampung

Nursalim, M. 2014. *Strategi dan intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata Sari, D. P. 2014. Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi Dan Metakognisi. *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika,* Vol. 3 (2).

Sayre, G.W. 2006. A Lesson Plan in Cognitive Restructuring, Journal of Correctional *Jurnal Education*, (Online) 57 : 86-95. http://search.proquest.com/docview/229806906?accountid=139588. (diakses pada tanggal 1 Maret 2017).

Selvera, N. R. 2013. Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Keyakinan Irasional pada Remaja dengan Gangguan Somatisasi. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi,* Vol. 1 (1): 63 – 76.

Sinring, A., Saman, A., Pattaufi, & Amir, R., 2016. *Panduan Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.* Makassar: FIP UNM

Siregar & Siregar. 2013. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi,* Vol. 9 (1)

Suryana, E. 2016. Self Efficacy Dan Plagiarisme di perguruan tinggi: *Jurnal ZTadrib,* Vol. II (2).

Sukardi, D, K. 2010. *Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono, 2015. *Metode-metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Susanto, A. 2012. *Pengukuran Teknik Tes dan Non Test*. Bandung: Publiser Indie

Tiro. 2004. *Dasar-dasar Statistik.* Makassar: Badan Penerbit UNM
Undang-Undang Repoblik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang System Pendidikan Nasional

Utami, S.W. 2016. Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas VIII Boarding School SMP IT Abubakar:

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

E-Jurnal. (diakses pada tanggal 11 Agustus 2017).

Wibowo A. 2012. Mencegah dan menanggulangi Plagiarism didunia Pendidikan: *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional,* Vol. 6 (5).

Zarisman, E., & Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA. eductum: Jurnal Literasi Pendidikan, 1(2), 421-4

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

DOKUMENTASI

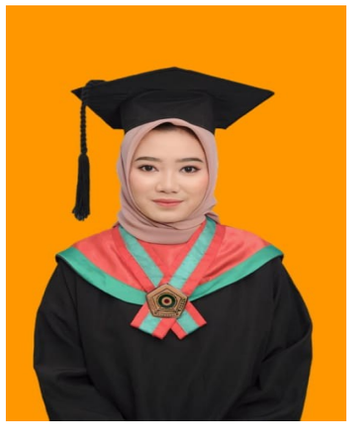







Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw

RIWAYAT HIDUP



ALMIRA MAHARANI. Lahir pada tanggal 15 april 2001 di kabupaten Makassar. Putri pertama dari tiga bersaudara, anak dari pasangan bapak Hasanuddin dan Ibu Hasma . Alamat Pannara kelurahan Empoang Selatan , Kec Binamu, Kabupaten Jeneponto.

Penulis menempuh Pendidikan di SD Inpres No 142 Pannara pada tahun 2007 dan tamat pada tahun 2013 kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 1 Binamu pada tahun 2013 dan tamat pada tahun 2016, kemudian melanjutkan Pendidikan di SMK Negeri 1 Jeneponto dan tamat pada tahun 2019. Pada tahun 2019 diterima sebagai Mahasiswa di sekolah Tinggi keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP ANDI MATAPPA PANGKEP) pada jurusan ilmu Pendidikan, program studi Bimbingan dan Konseling untuk jenjang strata satu (S1).

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT usaha dan disertai doa kedua orang tua dalam menjalani aktivitas akademik di sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa. Alhamdulillah penilis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul “Penerapan Teknik *Cognitive Restructuringi* untuk mengurangi perilaku membolos siswa kelas XI di MAN Pangkep’’

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/VPIeqAkp9YAYd2puQvCFBw