

**EFEKTIVITAS STRATEGI RESTRUKTURING  
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK CBT  
UNTUK MENGURANGI KERAGUAN DALAM  
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA KELAS  
IX MTS HASANUDDIN SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**Siti Nur Istiqomah  
NIM 155000057**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2019**

**EFEKTIVITAS STRATEGI RESTRUKTURING  
KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK CBT  
UNTUK MENGURANGI KERAGUAN DALAM  
PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA KELAS  
IX MTS HASANUDDIN SIDOARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Siti Nur Istiqomah  
NIM 155000057**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2019**


## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Siti Nur Istiqomah  
NIM 155000057


Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling  
Kelompok CBT Untuk Mengurangi Keraguan Dalam  
Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts  
Hasanuddin Sidoarjo

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:  
Ketua Program Studi  
Bimbingan & Konseling,

  
Boy Soedarnadji, S.Pd., M.Pd.  
NIP/NPP. 0305391/DY

Surabaya, 23 Januari 2019  
Pembimbing,

  
Drs. H. Sutijono, M.M.  
NIDN. 8807020016



## HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Siti Nur Istiqomah  
NIM : 155000057  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Strategi Restrukturing Kognitif Dalam  
Konseling Kelompok CBT Untuk Mengurangi  
Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa  
Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 08 Februari

Tahun : 2019

### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

Dr. Suhari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota I

Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd.

4. Anggota II

Drs. H. Sutijono, M.M.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Nur Istiqomah  
NIM : 155000057  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 29 Januari 2019  
Yang membuat pernyataan,



Siti Nur Istiqomah  
NIM 155000057

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbi'l *'alamin*. Dengan penuh rasa syukur atas kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT, kupersembahkan karya skripsi ini untuk:

1. Untuk kedua orang tuaku tercinta yang selalu memberikan dukungan, motivasi, doa yang tiada henti- hentinya untukku.
2. Untuk adikku yang selalu membantu saya saat dibutuhkan dan selalu membantu dengan rasa ikhlas dan tulus. Love u so much my brother
3. Untuk sahabatku Rofiqoh yang selalu mendukung, memberikan support, motivasi, dan selalu siap menemani saya mengerjakan skripsi hingga larut malam dengan ikhlas. Thank you so much
4. Untuk teman- teman seperjuangan khususnya bimbingan BK A2 yang selalu menemani, mensupport satu sama lain
5. Untuk guru- guruku yang selalu memberikan motivasi bagi diriku untuk selalu meraih cita – cita yang diinginkan dengan sikap yang gigih, percaya diri, dan pantang menyerah. Terima kasih untuk dukungan yang diberikan kepadaku.

**HALAMAN MOTTO**

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya.”  
(QS. Al Baqarah 2:286)

## KATA PENGANTAR

### *Bismillahirrahmanirrahim*

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT untuk Mengurangi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo”. Maksud dari penyusunan skripsi ini adalah sebagai syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan berbagai pihak, untuk itu ucapan terima kasih sebesar-besarnya disampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Bapak Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd., selaku kaprodi Bimbingan dan Konseling
3. Drs. H. Sutijono, M.M., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan masukan dan motivasi.
4. Maghfiroatul Lathifah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dengan ikhlas sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, terima kasih telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
6. M. Ali Mahrus, S.Sos.I, M.Pd, selaku kepala sekolah Mts Hasanuddin yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi proses penelitian serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi.



x

7. Teman - Teman seperjuangan prodi Bimbingan dan Konseling A2 Angkatan 2015, terima kasih atas bantuan, saran, dukungan, dan kebersamaannya selama ini.
8. Sabat-sahabatku Rofiqoh, Intan, Dea, dan Yundah yang selalu membantu dan memberikan dukungan, motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih banyak untuk semuanya.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah rabbil 'alamin, penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi penyusun sendiri pada khususnya serta pembaca pada umumnya. Amiiinnn...

Surabaya, 16 April 2019

**Siti Nur Istiqomah**  
**NIM 155000057**

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
Persembahan/Moto .....	vii
Moto .....	viii
Kata Pengantar .....	ix
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Definisi Pengambilan Keputusan Karir .....	9
1. Definisi Pengambilan Keputusan Karir .....	9
2. Tujuan Pengambilan Keputusan Karir .....	10
3. Aspek- Aspek Pengambilan Keputusan Karir .....	11
4. Langkah- Langkah Pengambilan Keputusan Karir .....	13
5. Keterampilan Mengambil Keputusan Karir ( <i>Career Decision Making Skill</i> ).....	15
6. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Karir .....	17
B. Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok CBT .....	18

1. Definisi Restrukturing Kognitif.....	18
2. Tujuan Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif .....	20
3. Komponen Terhadap Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling .....	22
4. Tahapan Penggunaan Strategi Teknik Restrukturing Kognitif .....	22
C. Efektivitas Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Mengurangi Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa .....	28
D. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	33
E. Kerangka Konseptual .....	34
F. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38
C. Variabel Penelitian .....	39
1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	39
2. Definisi Operasional Variabel .....	39
D. Instrumen Penelitian .....	40
E. Teknik Pengumpulan Data .....	46
F. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	53
B. Pembahasan.....	69
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan .....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>83</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Populasi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo .....	38
3.2	Sampel Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo .....	39
3.3	Penilaian Angket Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo	41
3.4	Kisi-Kisi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo Sebelum Dilakukan Validasi .....	42
3.5	Validitas Skala Pengukuran Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa.....	43
3.6	Kisi-Kisi Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo Sesudah Dilakukan Validasi .....	45
3.7	Rencana Kegiatan Konseling Kelompok CBT Menggunakan Strategi Restrukturing Kognitif .....	46
3.8	Uji Validitas Statistik Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa IX Mts Hasanuddin Sidoarjo .....	49
3.9	Uji Reliabilitas Statistik Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa IX Mts Hasanuddin Sidoarjo.....	50
3.10	Rentangan Skor Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo	51
4.1	Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Skala Pengukuran Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo.....	53
4.2	Uraian Kegiatan Konseling Kelompok CBT.....	55
4.3	Hasil Skor <i>Post-Test</i> Skala Pengukuran Keraguan dalam pengambilan Keputusan Karir Siswa .....	68
4.4	Hasil Uji Wilcoxon Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo	70
4.5	Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Skala Pengukuran Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir	71

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian <i>One-Group Pre-Test Pos-Test</i> .....	37
4.1 Hasil Skor <i>Pre-Test</i> Skala Pengukuran Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo.....	54
4.2 Hasil <i>Post-Test</i> Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo.....	68
4.3 Hasil Perbandingan <i>Pre-Test &amp; Post-Test</i> Keraguan dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa Kelas IX Mts Hasanuddin Sidoarjo.....	72

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Format Revisi Skripsi .....	91
Lampiran 2	Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	92
Lampiran 3	Surat Ijin Penelitian .....	93
Lampiran 4	Surat Balasan Ijin Penelitian .....	94
Lampiran 5	Soal Angket Penelitian Keraguan Dalam Pengambilan Keputusan Karir Sebelum dan Sesudah Validasi .....	95
Lampiran 6	Hasil SPSS Uji Validasi Sebelum dan Sesudah Validasi .....	103
Lampiran 7	Hasil SPSS Uji Wlicoxon .....	107
Lampiran 8	Tabel Excel Pre-Test dan Post-Test.....	109
Lampiran 9	Verbatim Konseling Kelompok .....	115
Lampiran 10	Dokumentasi.....	261

