

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Prodi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau keseluruhan isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 22 Maret 2022



SYIFA MUDRIKAH

NIM: 181520020

ABSTRAK

Nama: Syifa Mudrikah NIM: 181520020, Judul Skripsi: **Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Sikap Optimisme Remaja Akhir Di Rt.09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang.** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2022 M/ 1443 H.

Sikap Optimisme merupakan suatu sikap yang melihat seluruh hal dari sisi yang positif serta tidak larut pada kegagalan. Seseorang yang mampu bersikap optimisme bisa menghasilkan sesuatu yang lebih baik dibandingkan dengan napa yang telah berlalu, tidak takut terhadap kegagalan dan melakukan usaha supaya tetap bangkit mencoba lagi ketika menemui kegagalan. Namun, dalam kenyataan yang terjadi di Rt.09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja kabupaten Tangerang terdapat beberapa remaja akhir yang memiliki tingkat sikap optimisme yang rendah, sehingga perlunya suatu usaha untuk meningkatkan sikap optimisme dengan cara menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat perbedaan sikap optimisme remaja akhir sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*?” dan tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan sikap optimisme remaja akhir sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Penelitian ini menggunakan *pretest-posttest one group design* dengan satu perlakuan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *statistic non parametrik* dengan uji *wilcoxon signed rank test* dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 26.00.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap optimisme remaja akhir sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, hal tersebut terlihat dari hasil penghitungan skor *pretest* dan *posttest*, seluruh anggota kelompok pada saat *posttest* terlihat adanya peningkatan skor dibandingkan dengan skor *pretest*. Berdasarkan dasar pengambilan uji *wilcoxon*, dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan sikap optimisme remaja akhir di Rt.09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang, dengan nilai *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0,012 karena nilai 0,012 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat sikap optimisme remaja akhir sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Kata Kunci: Teknik *cognitive restructuring*, sikap optimisme.

ABSTRACT

Name: Syifa Mudrikah NIM: 181520020, Thesis title: **Effectiveness of cognitive restructuring techniques to improve the optimism of late teens in Rt.09 Rw. 03 Cangkudu village, Bararaja subdistrict, Tangerang Regency.** Islamic Counseling Guidance Research Program, Da'wah Faculty of Sultan Maurana Hasanuddin State Islamic University Banten, year 2022 M/ 1443 H.

Optimism is an attitude that looks at everything positively and does not melt into failure. A person who is optimism, can accomplish better than what is gone, is not afraid of failure, and strives to try again and again when he encounters failure. However, the reality of what happened in the village of Cangkudu in the Bararaja district of Tangerang Regency is that there are a few late teens with low optimism, so the need for an effort to increase optimism by using group guidance services that use cognitive restructuring techniques.

The problem formulation in the study is "Is there a difference in the optimistic attitudes of late teens before and after the provision of group guidance services using cognitive restructuring techniques?" and the goal of the research was to analyze differences in optimistic attitudes in late adolescence before and after the provision of group guidance services using cognitive restructuring techniques. All of the samples in the study consisted of eight late teens.

The study method used in this research is quantitative experimentation. In this study, researchers used group design with one test before and after the provision of group guidance services. The data analysis method for this study uses nonparametric statistics, that is wilcoxon signed rank test with the SPSS program for Windows version 26.00.

The results of this research that there was a difference in the optimism attitude of late adolescents before and after being given group guidance services with cognitive restructuring techniques, This can be seen from the results of pretest and posttest score calculations, all group members at the time of posttest saw an increase in scores compared to pretest scores. Based on the basis of taking the wilcoxon test, it can be known that there are differences before and after being given group guidance services with cognitive restructuring techniques to improve the optimism attitude of late adolescents in Rt.09 Rw. 03 Cangkudu Village, Balaraja District, Tangerang Regency, with the value of Asymp.sig (2-tailed) worth 0.012 because the value of 0.012 is smaller than <0.05, it can be concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted. The conclusion from the result of this research is that there are different in the optimism of late adolescents before and after being given group guidance services with cognitive restructuring techniques.

Keywords: cognitive restructuring techniques, optimism attitude.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	:	Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	:		Dekan Fakultas Dakwah
Hal	:	Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
		a.n Syifa Mudrikah	Di-
		NIM: 181520020	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan segala hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Syifa Mudrikah NIM: 181520020 dengan judul "**Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Sikap Optimisme Pada Remaja Akhir Di Rt.09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang**", telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak dan Ibu kami ucapan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 24 Maret 2022

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP: 19900420 201903 2018

**EFEKTIVITAS TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
DALAM MENINGKATKAN SIKAP OPTIMISME
PADA REMAJA AKHIR
DI RT. 09 RW. 03 DESA CANGKUDU
KECAMATAN BALARAJA KABUPATEN TANGERANG**

Oleh:

Syifa Mudrikah
NIM: 181520020

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP: 19900420 201903 2018

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam

A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP: 19750604 200604 1 001

LEMBAR PERSETUAN MUNAQOSAH

Skripsi a.n Syifa Mudrikah, NIM: 181520020, Judul Skripsi: Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Sikap Optimisme Pada Remaja akhir Di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang, telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 30 Maret 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 30 Maret 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A
NIP. 19750604 200604 1 001

Khairul Anam, M.Si
NIDN. 2023039401

Penguji I

Anggota

Pengaji II

Drs. Muzayan, M.Si. M.Pd.
NIP.19630308 199402 1 001

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 19790225 200604 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Imalatul Khairat, M.Pd
NIP: 19900420 201903 2018

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabil‘alamiin, rasa syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memudahkan segala langkahku selama dibangku perkuliahan ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya tercinta dan tersayang, Babah Edi Junaedi dan Mamah Yuyun Yunani yang sudah sama-sama berjuang keras untuk saya, kalian berdua orang yang hebat dalam hidup saya, keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin bagi saya, sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasehat dan do'a-do'a baik yang tiada henti kalian berikan kepada saya, serta adik laki-laki saya yakni Daffa Hilmy Fauzan yang selalu memberi support untuk saya, serta untuk keluarga besar saya yang sudah memberikan do'a, dukungan serta motivasi kepada saya, skripsi ini juga saya persembahkan untuk kedua nenek saya yang mengharapkan bisa menghadiri wisuda saya, tetapi Allah telah lebih dulu memanggil mereka sebelum momen wisuda ku capai.

Terima kasih pula untuk sahabat susah senang saya yaitu Ridhan Syahdani, yang telah menemani segala proses saya mulai dari PBAJ hingga tahap dimana saya usai menuntaskan tugas akhir skripsi. Serta Terimakasih pula untuk teman-teman BKI A18 khususnya Rifa Fitratunnisa, Rizka Amelia Daroza, dan Tsulistia Poetri Hendrawan, teman-teman seperjuangan Saya selama dibangku kuliah ini.

Dan tidak lupa kepada seluruh dosen- dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah memberi pembelajaran yang amat banyak kepada saya. Khususnya kepada Ibu Imalatul Khairat, M.Pd yang telah membimbing, mendukung dan memotivasisku dalam penyusunan skripsi ini, sehingga saya sampai ditahap ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan menyertai semua langkah seluruh Ibu dan Bapak Dosen Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten.

RIWAYAT HIDUP

Syifa Mudrikah adalah nama penulis skripsi ini. Lahir pada tanggal 22 Maret 2000, di Grobogan Provinsi Jawa Tengah. Penulis merupakan Anak ke 1 dari 2 bersaudara, dari pasangan Edi Junaedi dan Yuyun Yunani.

Penulis pertama kali masuk pendidikan di SD Negeri 02 Wirosari pada tahun 2006 dan tamat 2012 pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke MTS Manba’ul A’laa dan kemudian pada saat kelas 8 semester 2 penulis pindah ke SMP Islam Al-Awwaiin tamat pada tahun 2016. Setelah tamat SMP, penulis melanjutkan ke MAN 2 Kaupaten Tangerang dan tamat pada tahun 2018. Dan pada tahun yang sama penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar dan berusaha. Penulis telah berhasil menyelesaikan pengeroaan tugas akhir skripsi ini. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia sosial.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Meningkatkan Sikap Optimisme pada Remaja Akhir di Rt. 09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang Provinsi Banten”.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “**Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Sikap Optimisme Pada Remaja Akhir di Rt.09 Rw. 03 Desa Cangkudu Kecamatan Balaraja Kabupaten Tangerang**”.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap skripsi ini dapat membawa manfaat dan berguna khususnya bagi penulis sendiri dan bagi para pembaca.

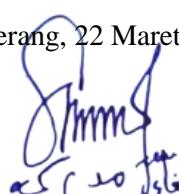
Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Wawan Wahyuddin selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola, mengorganisir, serta mengembangkan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten menjadi lebih maju.
2. Bapak Endad Musaddad S.Ag., M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sekaligus juga merupakan dosen pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan serta dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi bimbingan, dorongan serta memotivasi kepada penulis.

4. Ibu Imalatul Khairat M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam yang juga merupakan pembimbing II dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis dengan penuh kesabaran, tenaga, dan pikirannya, dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah membagikan ilmu yang sangat bermanfaat, yang telah mendidik dengan sangat baik dalam proses perkuliahan penulis, Pustakawan umum, serta Staff Akademik dan Staff pengurus dalam bidang lainnya, yang telah mendukung setiap tahap dalam penyelesaian tugas dan pemberian bekal pengetahuan kepada peneliti, selama peneliti aktif kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Seluruh keluarga saya, terutama babah dan mamah tercinta yang selalu menjadi inspirasi dan telah memberikan dukungan, doa serta motivasi selama awal perkuliahan hingga saat ini.
7. Seluruh Sampel Penelitian, yaitu T.A, U.K, I.F, F.E, S.N.W, W.P, A.P, dan F.N.A yang telah bersedia membantu peneliti selama proses penelitian skripsi sampai selesai.
8. Teruntuk teman-teman seperjuangan saya BKI A18 yang selalu setia menemani perjalanan saya selama perkuliahan ini dalam keadaaan suka maupun duka serta kebahagiaan yang kalian ciptakan hingga detik ini, Terimakasih untuk semua kenangannya.
9. Kaka-kaka tingkat saya yang sudah memberikan saya berbagai pembelajaran dan telah berbagi pengalaman serta memotivasi selama saya kuliah, khusunya teruntuk Ka Ridhan Syahdani dan Ka Larasati Nindya Lestari yang selalu memberikan motivasi serta semangatnya untuk saya.

Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu menyelesaikan skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda.

Serang, 22 Maret 2022



SYIFA MUDRIKAH
NIM: 181520020

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBERAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	16
C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	17
D. Tujuan Penelitian	17
E. Manfaat Penelitian	18
F. Definisi Operasional	18
BAB II KAJIAN TEORITIS	21
A. Paparan Teori	21
1. <i>Cognitive Restructuring</i>	21
a. Pengertian <i>Cognitive Restructuring</i>	21
b. Tujuan <i>Cognitive Restructuring</i>	27
c. Langkah-langkah <i>Cognitive Restructuring</i>	29
2. Sikap Optimisme	42
a. Pengertian Sikap Optimisme	42
b. Indikator Sikap Optimisme	52

B.	Kerangka Berpikir.....	52
C.	Hubungan Antar Variabel	53
D.	Penelitian Terdahulu yang Relevan	54
E.	Hipotesis.....	57
BAB III	METODE PENELITIAN	58
A.	Jenis Penelitian	58
B.	Variabel Penelitian	59
C.	Populasi dan Sampel	60
D.	Instrumen Penelitian	62
E.	Prosedur Penelitian	64
F.	Teknik Pengumpulan Data	66
G.	Teknik Analisis Data	72
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	75
A.	Hasil Penelitian	75
B.	Pembahasan Penelitian	90
BAB V	PENUTUP	95
A.	Kesimpulan	95
B.	Saran	97

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Contoh <i>Cognitive Restructuring Form</i> (CRF)	32
Tabel 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	59
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Skor Penelitian	63
Tabel 3.3 Pengembangan kisi-kisi instrumen.....	67
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian Sikap Optimisme.....	69
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Sikap Optimisme	71
Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas Instrumen Penelitian Sikap Optimisme	74
Tabel 4.1 Interval Skor Sikap Optimisme	75
Tabel 4.2 Kondisi Sikap Optimisme <i>Pretest</i> Masing Masing Responden	77
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Variabel Sikap Optimisme	78
Tabel 4.4 Kondisi Sikap Optimisme <i>Posttest</i> Masing Masing Responden	79
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Posttest Sikap optimisme.....	80
Tabel 4.6 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sikap Optimisme.....	81
Tabel 4.7 Kategori Pengelompokkan Sikap Optimisme <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ..	82
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
Tabel 4.9 Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	87
Tabel 4.10 Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	87
Tabel 4.11 Test Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	53
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Pretest Posttest One Group Design</i>	59
Gambar 3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen	62
Gambar 4.1 Diagram Batang Skor Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .	86