

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
HARDINESS PESERTA DIDIK SMA**

(Studi Deskriptif Pengembangan Program pada Peserta Didik Kelas XI SMA
Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)

TESIS



Oleh

Rissa Fadhilla Rakhmi

NIM 1706473

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

Rissa Fadhilla Rakhmi, 2021

TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN HARDINESS PESERTA DIDIK SMA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu |

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
HARDINESS PESERTA DIDIK SMA
(Studi Deskriptif Pengembangan Program pada Peserta Didik Kelas XI di
SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)**

Oleh
Rissa Fadhilla Rakhmi
Universitas Pendidikan Indonesia 2021

Sebuah Tesis yang diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Sidang untuk
Memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan
Konseling

© Rissa Fadhilla Rakhmi 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2021

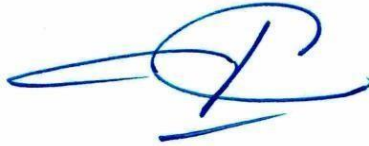
Hak Cipta dilindungi undang-undang
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, dipotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

RISSA FADHILLA RAKHMI
NIM. 1706473

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK
MENINGKATKAN *HARDINESS* PESERTA DIDIK SMA**
(Studi Deskriptif Pengembangan Program pada Peserta Didik Kelas XI di SMA
Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)

disetujui dan disahkan oleh
Pembimbing I



Prof. Dr. Solehuddin, M.Pd., MA
NIP. 196202081986011002

Pembimbing II



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd
NIP. 196007041986012001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Program Magister dan Doktor
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Prof. Dr. H. Agus Taufiq, M.Pd
NIP. 195808161985031007

**TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
HARDINESS PESERTA DIDIK SMA
(Studi Deskriptif Pengembangan Program pada Peserta Didik Kelas XI di
SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)**

Rissa Fadhilla Rakhmi

Pembimbing: 1. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd, MA.

2. Dr. Anne Hafina, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya *hardiness* bagi peserta didik SMA. *Hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang membuat seseorang memiliki kepercayaan bahwa dirinya dapat menghadapi berbagai hal dan membantu untuk mengontrol dari berbagai pengaruh stres pada kehidupan yang terjadi. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh profil yang jelas mengenai *hardiness* peserta didik serta memperoleh data atau bahan untuk implementasinya dalam bimbingan dan konseling di SMA dan untuk memperoleh program bimbingan dan konseling untuk mengembangkan *hardiness* peserta didik di SMA Pasundan 8 Bandung. Metodologi penelitian menggunakan desain survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif terhadap siswa kelas XI di SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020. Pengumpulan data menggunakan instrumen pengungkap *hardiness*. Teknik analisis data profil *hardiness* peserta didik menggunakan uji statistik non parametris dengan menghitung skor maksimal dan minimal, *range*, standar deviasi, dan *mean* data. Rancangan program dianalisis bersama dosen pembimbing untuk mendapatkan hasil kelayakan program. Hasil penelitian menunjukkan: 1) profil *hardiness* peserta didik secara umum berada pada kategori sedang; 2) rancangan teknik restrukturisasi kognitif memiliki komponen rasional; deskripsi kebutuhan; tujuan; sasaran; rencana tindakan dan evaluasi program yang telah diuji kelayakannya sehingga dapat diajukan untuk diuji kepada responden.

Kata Kunci: *Hardiness, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Rancangan program*

***Cognitive Restructuring Technique to Improve Hardiness of
Students***
***(A descriptive study of Program Development of XI Grade Students
in SMA Pasundan 8 Bandung Academic Year 2019/2020)***

Rissa Fadhilla Rakhmi
Advisor : 1. Prof. Dr. Solehuddin, M.Pd, MA.
2. Dr. Anne Hafina, M.Pd

ABSTRAK

This research is motivated by the importance of hardiness for high school students. Hardiness is a personality characteristic that makes a person have confidence that makes individual can face various things and helps to control the various effects of stress on life that occur. This research generally aims to obtain a profile that explains the hardiness of students and obtain data or materials for its implementation in guidance and counseling in high school and to obtain a guidance and counseling program to improve student's hardiness in Pasundan 8 Bandung high school. The research methodology uses a descriptive survey design with a quantitative approach to class XI students at SMA Pasundan 8 Bandung for the 2019/2020 academic year. Data collection using hardiness disclosure instrument. The data analysis technique for students' hardiness profiles uses non-parametric statistical tests by calculating the maximum and minimum scores, range, standard deviation, and data mean. The program design is analyzed with the supervisor to get the program results. The results of the study show: 1) the hardiness profile of students is generally in the medium category; 2) the design of cognitive restructuring techniques has a rational component; description of needs; aim; target; Actions and program evaluations that have been tested for feasibility can be submitted for testing to respondents.

Keywords: Hardiness, Cognitive Restructuring Techniques, Program Design

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Rancangan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan *Hardiness* Peserta Didik”. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat perolehan gelar Magister Pendidikan pada Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Tesis ini berisi uraian mengenai kecenderungan *hardiness* peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 serta rancangan intervensi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan *hardiness* peserta didik SMA.

Dengan segala kerendahan hati, tesis ini disajikan kepada para pembaca. Mudah-mudahan bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri, umumnya bagi pembaca. Segala kritik dan saran demi perbaikan ke depan sangat penulis harapkan.

Akhir kata, semoga Allah SWT menjadikan apa yang telah penulis kerjakan selama ini berguna dan bermanfaat, serta menjadi amal ibadah.

Bandung, Agustus 2021

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Robbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kelancaran bagi penulis untuk menyelesaikan tesis. Penulis menyadari bahwa proses penyusunan tesis ini tidak terlepas dari kontribusi, bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Solehuddin, M.Pd., MA. selaku pembimbing I dan pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, dukungan dan saran kepada penulis selama perkuliahan dan selama proses penulisan tesis. Terima kasih atas kritik dan saran yang diberikan.
2. Dr. Anne Hafina, M.Pd. selaku pembimbing II yang telah berkenan membimbing, membantu, mendukung, memberikan motivasi serta memfasilitasi penulis selama proses penulisan tesis dengan sabar. Terima kasih atas segala kebaikan yang diberikan selama ini.
3. Prof. Dr. H. Agus Taufiq, M.Pd. selaku Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Prodi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah mendukung kelancaran penyelesaian tesis.
4. Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd sebagai dosen penimbang rancangan program yang meluangkan waktunya untuk bimbingan, arahan, ilmu dan saran kepada penulis.
5. Bapak Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah membantu kelancaran peneliti dalam menyelesaikan tesis.
6. Seluruh dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan UPI yang telah memberikan ilmu, motivasi dan pelajaran hidup yang sangat berharga bagi penulis serta staf Tata Usaha Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang senantiasa membantu dalam hal administrasi selama proses perkuliahan dan persiapan sidang.
7. Drs. Tatang Suryana selaku Kepala SMA Pasundan 8 Bandung yang telah memberikan izin bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Danis Rizki Swastika, S.Pd, Desriani Rahmania, S.Pd dan Dwiny Syah Distira selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Pasundan 8 Bandung yang telah

berkenan meluangkan waktunya untuk menimbang rancangan program serta berpartisipasi dalam pelaksanaan *Focus Group Discussion* (FGD)

9. Rivia Aprilianawati, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Cidahu Kuningan yang telah meluangkan waktunya untuk menimbang rancangan program serta mengikuti pelaksanaan FGD.
10. Agni Rahmiatun Nissa, S.Pd selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 9 Cirebon yang telah meluangkan waktunya untuk menimbang rancangan program serta mengikuti pelaksanaan FGD.
11. Peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung yang telah bersedia mengikuti penelitian yang dilaksanakan dan membantu selama proses penelitian.
12. Seluruh teman-teman dan Sahabat di S2 Bimbingan dan Konseling UPI 2017 kelas A yang telah menemani dan mewarnai hidup penulis selama kuliah.
13. Ayahanda Drs.Teddy Sutardy, M.Pd (alm), sosok yang selalu menjadi motivasi dan inspirasi bagi penulis serta Ibunda tercinta, Yanti Siswati yang selalu memberikan dukungan kepada penulis baik secara moril maupun materil dan selalu memberikan curahan kasih sayang dan cinta melalui doa, nasihat dan motivasi yang diberikan.

Bandung, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Tesis	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Karakteristik Kepribadian <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian karakteristik kepribadian <i>hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Dimensi Kepribadian <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor yang memengaruhi kepribadian <i>hardiness</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Fungsi Karakteristik Kepribadian <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Penelitian-penelitian terdahulu mengenai <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Pengertian Restrukturisasi Kognitif	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Kegunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Langkah-langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif ..	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Tahapan Teknik Restrukturisasi Kognitif ..	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan <i>Hardiness</i> Peserta Didik	Error! Bookmark not defined.
2.2.6 Asumsi	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.

3.3 Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Proses Pengembangan Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Kecenderungan <i>Hardiness</i> Peserta Didik Kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Kecenderungan <i>Hardiness</i> peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Tahun Ajaran 2019/2020 pada setiap aspek.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Kecenderungan Indikator dari Setiap Aspek Karakteristik Kepribadian <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Perbedaan Kecenderungan <i>Hardiness</i> Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Perbedaan Kecenderungan <i>Hardiness</i> Peserta Didik berdasarkan Program Peminatan dan Kelas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.6 Rumusan Hipotetik Program Intervensi dengan menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan <i>Hardiness</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.6 Rancangan Pelaksanaan Intervensi Tiap Sesi ...	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Kecenderungan <i>Hardiness</i> peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Kecenderungan <i>Hardiness</i> peserta didik kelas XI SMA Pasundan 8 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 berdasarkan Aspek.	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Perbedaan Kecenderungan <i>Hardiness</i> Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Perbedaan Kecenderungan <i>Hardiness</i> berdasarkan Program Peminatan dan Kelas	Error! Bookmark not defined.
4.2.5 Pengujian Kelayakan Intervensi pada saat Uji Kelayakan Rancangan Program	Error! Bookmark not defined.
4.2.6 Urgensi Pengembangan <i>Hardiness</i> bagi Peserta Didik di Masa Pandemi	Error! Bookmark not defined.
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.

5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Hardiness</i>	43
Tabel 3.3 Ketentuan Pemberian Skor Instrumen Pengungkap <i>Hardiness</i>	43
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Item	45
Tabel 3.5 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas	46
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
Tabel 3.7 Pola Alternatif Respon Skala	47
Tabel 3.8 Kategori Pengelompokkan Data	48
Tabel 3.9 Interpretasi Skor <i>Hardiness</i> Peserta Didik.....	49
Tabel 3.10 Interpretasi Skor <i>Hardiness</i> Peserta Didik berdasarkan Aspek	50
Tabel 4.1 Profil <i>Hardiness</i> Peserta Didik	53
Tabel 4.2 Profil Indikator dari Setiap Aspek <i>Hardiness</i>	57
Tabel 4.3 Kecenderungan Umum <i>Hardiness</i> Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin .	59
Tabel 4.4 Kecenderungan Umum <i>Hardiness</i> Peserta Didik Berdasarkan Program Peminatan dan Kelas.....	59
Tabel 4.4 Deskripsi Komponen Program Hipotetik Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	62
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aspek Komitmen Peserta Didik	75
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aspek Kontrol Peserta Didik.....	76
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Aspek Tantangan Peserta Didik	78

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
2. Angket Penelitian dan Lembar Jawaban
3. Hasil Uji Validitas
4. Hasil Uji Reliabilitas
5. Data Mentah Penelitian
6. Hasil Pengolahan Data
7. Hasil Validasi Program Oleh Pakar
8. Hasil Validasi Program Oleh Praktisi
9. Rancangan Program Restrukturisasi Kognitif untuk Mengembangkan *Hardiness* Peserta Didik

LAMPIRAN B.

1. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
2. Lembar Catatan Pelaksanaan Bimbingan Tesis
3. Riwayat Hidup Penulis