

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*  
*THERAPY* TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* UNTUK MEREDUKSI  
PERILAKU *INSECURE* PADA SISWA KELAS X DI SMAN 4 MADIUN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**NUR KHOLIFAH**

**NIM.2002103003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**Juli 2024**

**EFEKTIVITAS KONSELING *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR*  
*THERAPY* TEKNIK *COGNITIVE DISPUTATION* UNTUK MEREDUKSI  
PERILAKU *INSECURE* PADA SISWA KELAS X DI SMAN 4 MADIUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas PGRI Madiun Untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Program Studi  
Bimbingan Dan Konseling

**OLEH:**

**NUR KHOLIFAH**

**NIM.2002103003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

**Juli 2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Nur Kholifah telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Madiun, 2 Juli 2024

Dosen Pembimbing 1,



Drs. Ibnu Mahmudi, M.M  
NIDN. 0019026102

Dosen Pembimbing 2,

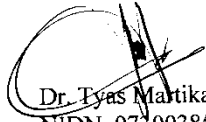


Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0719108601

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Nur Kholifah telah dipertahankan didepan panitia penguji pada Hari  
Senin, 15 Juli 2024.

### Panitia Penguji



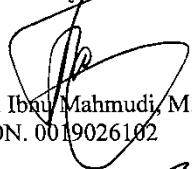
Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.  
NIDN. 0730038504

Ketua



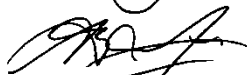
Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0719108601

Sekretaris



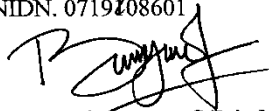
Drs. Ibnu Mahmudi, M.M.  
NIDN. 0019026102

Anggota



Dr. Asroful Kadafi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0719108601

Anggota



Beny Dwi-Pratama, S.Psi., M.Psi.  
NIDN. 0716128603

Anggota

Mengetahui:  
Dekan FKIP



Dr. Sadurlo Gembong, M.Pd.  
NIDN. 0022096503

Mengesahkan:  
Kaprosdi Bimbingan dan Konseling



Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd.  
NIDN. 0730038504

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

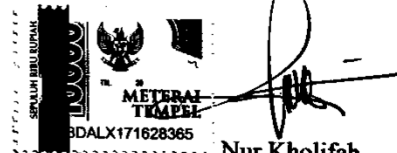
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Kholifah  
NIM : 2002103003  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan salinan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 25 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,

  
Nur Kholifah  
NIM. 2002103003

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

**MOTTO:**

Kesuksesan itu bukan milik orang yang pintar atau pandai tetapi kesuksesan adalah milik orang yang senantiasa berusaha . “dimana ada kemauan disitu pasti ada jalan”

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah sesungguhnya Allah maha melihat akan hamba-hambanya.”

(Q.S. Ghaafir:44)

***SKRIPSI INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA:***

*Kedua orang tua, kelargaku, diri sendiri beserta teman-teman seperjuangan, dimana kesulitan-kesulitan itu dapat terselesaikan dengan do'a dan usaha kita.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa dengan rahmat, taufik, dan hidayah dari-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Mereduksi Perilaku *Insecure* Pada Siswa Kelas X SMAN 4 Madiun.” Dalam penyelesaian skripsi ini penulis tidak lepas dari adanya bantuan, dukungan serta do’a dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh sebab itu, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. Selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. Sadurlo Gembong, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Tyas Martika Anggriana, S.Psi., M.Pd. Selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
4. Drs. Ibu Mahmudi, M.M. Selaku Dosen Pembimbing I dalam penyusunan Skripsi yang telah dengan sabra memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II dalam penyusunan Skripsi yang telah dengan sabar memberikan arahan, bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Sriyono, S.Pd., M.Pd. selaku kepala sekolah SMAN 4 Madiun, yang telah memberikan izin penelitian.

7. Bapak Drs. Totok Yuliadi selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 4 Madiun beserta Seluruh pihak Sekolah SMA Negeri 4 Madiun yang telah membantu penelitian yang telah dilaksanakan.
8. Kedua orang tua Mamak Pajjem dan Bapak Juri,serta keluarga, yang telah memberikan dorongan semangat, untaian Do'a dan motivasi.
9. Kepada Intan, Cindi, Sersanita, Anggi, Korinta, Tyas, Fadhila, beserta teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling khususnya kelas 8A dan 8B, yang telah saling memberikan semangat, motivasi, dukungan dan bantuanya.
10. Kepada Seorang terkasih yang telah menjadi penyemangat, penghibur, mendengarkan keluh kesah dan selalu meyakinkan saya bawa saya bisa dan mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
11. Kepada diri sendiri penulis yang telah berusaha untuk terus maju mengarunginya dan sampai pada titik yang diharapkan, dan semoga ilmu dan pengalaman dapat bermanfaat dan menjadi berkah.
12. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan pengesahan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu dihapkan kritik dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih dan berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khsusnya, dan bagi pengembangan ilmu Pendidikan.

Madiun, 26 Juni 2024

penulis



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Devinisi Oprasional Variable.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	8
A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Berfikir.....	26
C. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
B. Desain Penelitian.....	30
C. Populasi, Sample, dan Teknik Pengambilan/Sample/ Bahan uji .....	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	48
A. Deskripsi Data.....	48

B. Uji Hipotesis .....	52
C. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	92

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1</b> Rincian Jadwal Kegiatan .....	30
<b>Tabel 3. 2</b> Desain One Group Preetest Posttest Desigen.....	30
<b>Tabel 3. 3</b> Prosedur Pelaksanaan Tahap Konseling Kelompok REBT Teknik Cognitive Disputation. ....	34
<b>Tabel 3. 4</b> Jumlah Siswa Kelas X SMAN 4 Madun .....	35
<b>Tabel 3. 5</b> Penskoran/ Item Skala Insecure .....	39
<b>Tabel 3. 6</b> Kisi-Kisi Instrument Insecure .....	40
<b>Tabel 3. 7</b> Skor Fafourable dan Unfavourable .....	41
<b>Tabel 3. 8</b> Perbandingan Nilai r hitungj dan r tabel .....	43
<b>Tabel 3. 9</b> Kriteria Validitas Instrument.....	43
<b>Tabel 3. 10</b> Hasil Uji Validitas Perilaku Insecure .....	43
<b>Tabel 3. 11</b> Butir Item Hasil Uji Validitas Instrument Insecure .....	44
<b>Tabel 3. 12</b> Hasil Uji Reliabilitas .....	45
<b>Tabel 4. 1</b> Distribusi Frekuensi Perilaku Insecure.....	48
<b>Tabel 4. 2</b> Rekapitulasi Data Hasil <i>Preetest</i> .....	49
<b>Tabel 4. 3</b> Distribusi Frekuensi Hasil Posttest.....	50
<b>Tabel 4. 4</b> Rekapitulasi Data Hasil Post-Test.....	50
<b>Tabel 4. 5</b> perbandingan pretest dan post-test .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Rumus Karl Pearson (Product Moment) .....	42
Gambar 3. 2 Rumus Uji Reliabilitas .....	45
Gambar 3. 3 Rumus Uji Wilcoxon.....	46
Gambar 4. 1 data hasil pre-test layanan konseling kelompok REBT teknik cognitive disputation. ....	49
Gambar 4. 2 data hasil post-test layanan konseling kelompok REBT teknik cognitive disputation. ....	50
Gambar 4. 3 Hasil pre-test dan post-test layanan konseling kelompok REBT teknik cognitive disputation. ....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Daftar Nama Samaran.....	63
<b>Lampiran 2.</b> Daftar Nama Samaran Responden .....	64
<b>Lampiran 3.</b> Jadwal Penelitian .....	66
<b>Lampiran 4.</b> RPLBK .....	67
<b>Lampiran 5.</b> Skala <i>insecure</i> sebelum validasi .....	71
<b>Lampiran 6.</b> Skala <i>insecure</i> setelah validasi.....	77
<b>Lampiran 7.</b> Tabulasi hasil perilaku <i>insecure</i> Uji Coba (sebelum validasi).....	81
<b>Lampiran 8.</b> Tabulasi hasil pretest .....	82
<b>Lampiran 9.</b> Tabulasi hasil posttest.....	82
<b>Lampiran 10.</b> Hasil uji validitas skala <i>insecure</i> uji coba (sebelum validasi) .....	83
<b>Lampiran 11.</b> Statistik Diskriptif Preetest dan Posttest.....	85
<b>Lampiran 12.</b> Hasil Uji Reabilitas Perilaku <i>insecure</i> .....	86
<b>Lampiran 13.</b> Hasil Uji Wilcoxon .....	87
<b>Lampiran 14.</b> Nilai R tabel Product Moment.....	88
<b>Lampiran 15.</b> Surat Ijin Penelitian .....	89
<b>Lampiran 16.</b> Surat Balasan .....	90
<b>Lampiran 17.</b> Dokumentasi Penelitian .....	91
<b>Lampiran 18.</b> Daftar Riwayat Hidup.....	92