

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN
ADVERSITY QUOTIENT MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



OLEH:

**SELLA MARGARETA
NIM.2202103006**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
2026**

**EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM MENINGKATKAN
ADVERSITY QUOTIENT MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata satu Program Studi Bimbingan
dan Konseling

**OLEH:
SELLA MARGARETA
NIM. 2202103006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN
JANUARI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi Oleh Sella Margareta telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing I,



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Madiun, 15 Juli 2026

Pembimbing II,



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

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN

Skripsi oleh Sella Margareta telah dipertahankan di depan panitia penguji pada hari
Senin, 13 Juli 2026.

Panitia Penguji

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons
NIDN. 0704118503

Ketua

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Sekretaris

Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi
NIDN. 0704127804

Anggota

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

Anggota

Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724058801

Anggota

Mengetahui
Dekan FKIP



Dr. Mth. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0725028401

Mengesahkan
Kaprod Bimbingan Konseling



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEALSIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sella Margareta

NIM : 2202103006

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 pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui hasil yang saya akui 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, Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Sella Margareta
NIM. 2202103006

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa Tingkat Akhir.

Dalam penyelesaian penelitian ini tidak terlepas dari adanya bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd. Kons., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan kesabaran dalam penyelesaian skripsi.
5. Beny Dwi Pratama, M.Psi., Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan kesabaran dalam penyelesaian skripsi
6. Orang tua saya, Alm. Bapak Margono, Bapak Purwanto dan Ibu Parsih, adik saya Marco Phoby Jovanda Virdy, serta keluarga besar saya atas

dukungan moril, materil, dan doa-doa agar saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik.

7. Sahabat-sahabat terbaik saya, Itada, Galuh, Rahma dan Erma yang selalu memberikan dukungan dan menemani saya dalam penulisan skripsi, serta saling mengingatkan satu sama lain.
8. Saya ucapkan terimakasih kepada seseorang yang menjadi motivasi harapan, tujuan semangat diri saya untuk tetap bertahan sampai saat ini.
9. Terakhir, saya mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu bertahan hingga sejauh ini dengan berbagai lika-liku yang di hadapi bersama meskipun pernah ingin menyerah tapi tetap kuat dan yakin dengan kuasa Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran guna meningkatkan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kami penyusun dan pembaca pada umumnya.

Madiun, 15 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEALSIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	v
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	16
A. Kajian Pustaka.....	16
B. Kerangka Berfikir.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Tempat dan Waktu Penelitian	36
B. Desain Penelitian.....	37
C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel.....	39
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Instrument Penelitian.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Hasil Pengujian Hipotesis	57
C. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	36
Tabel 3.2 Distributor Skor Jawaban Skala <i>Likert</i>	42
Tabel 3.3 Kisi-kisi (<i>blue print</i>) Angket <i>Adversity Quotient (AQ)</i>	43
Tabel 3.4 Uji Validitas	44
Tabel 3.5 Hasil kisi-kisi angket <i>Adversity quotient</i>	45
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas Instrument	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Reabilitas	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Sebelum Diberikan Layanan	51
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data Hasil <i>Pre-Test</i>	51
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Sesudah Diberikan Layanan	53
Tabel 4.4 Rekapitulasi Data Hasil <i>Post-Test</i>	53
Tabel 4.5 Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	54
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	55
Tabel 4.7 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	56
Tabel 4.8 Menunjukkan Perbandingan Hasil Nilai <i>Pre-Test dan Post-Test</i>	57
Tabel 4.9 Uji <i>Wilcoxon</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Rumus <i>One Grup Pre- Test dan Post- Test</i>	38
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre- Test</i>	52
Gambar 4.2 Histogram Data Sesudah <i>Treatment</i>	54
Gambar 4.3 Presentase Perbandingan Indikator <i>Pre-Test dan Post- Test</i>	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama <i>Pre Test</i>	69
Lampiran 2. Daftar Nama <i>Post Test</i>	71
Lampiran 3. Jadwal Penelitian.....	72
Lampiran 4. Rencana Perencanaan Layanan (RPL) Pertemuan Pertama	73
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Kedua	88
Lampiran 6. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Pertemuan Ketiga	105
Lampiran 7. Uji Validitas	119
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas.....	123
Lampiran 9. Uji Reabilitas <i>Adversity Quotient</i>	124
Lampiran 10. Instrumen Penelitian <i>Aversity Quotient</i>	125
Lampiran 11. Tabulasi Frekuensi Data <i>Pre Test</i>	128
Lampiran 12. Tabulasi <i>Post Test</i>	129
Lampiran 13. Rekapitulasi Data <i>Pre Test</i>	130
Lampiran 14. Rekapitulasi Data <i>Post Test</i>	131
Lampiran 15. Hasil Uji Hipotesis	132
Lampiran 16. Surat izin penelitian	133
Lampiran 17. Surat Balasan	134
Lampiran 18. Dokumentasi	135