

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Pembatasan Masalah .....	11
1.4 Rumusan Masalah .....	12
1.5 Tujuan Penelitian .....	12
1.6 Manfaat Penelitian .....	12
1.6.1 Manfaat Teoretis .....	12
1.6.2 Manfaat Praktis .....	13
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
2.1 Kajian Teoretis .....	14
2.1.1 Sikap Optimis.....	14
2.1.1.1 Pengertian Sikap Optimis.....	14
2.1.1.2 Aspek-Aspek Sikap Optimis .....	15
2.1.1.3 Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Sikap Optimis .....	16
2.1.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Optimis .....	17
2.1.1.5 Sikap Optimis di Era Pandemi Covid-19 .....	18
2.1.2 Konseling Kelompok .....	20
2.1.2.1 Definisi Konseling Kelompok .....	20
2.1.2.2 Jumlah Anggota dalam Konseling Kelompok ....	21
2.1.2.3 Tahapan-Tahapan dalam Konseling Kelompok ..	21
2.1.2.4 Asas-Asas dalam Konseling Kelompok.....	23

2.1.3	Konseling Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....	24
2.1.3.1	Konsep Dasar Konseling Pendekatan CBT .....	24
2.1.3.2	Tujuan Konseling Pendekatan CBT.....	26
2.1.3.3	Prinsip Konseling Pendekatan CBT.....	27
2.1.3.4	Teknik Konseling Pendekatan CBT.....	29
2.1.3.5	Karakteristik Konseling Pendekatan CBT .....	30
2.1.3.6	Merencanakan Sesi Konseling Pendekatan CBT.....	32
2.2	Penelitian yang Relevan .....	35
2.3	Kerangka Konseptual .....	38
2.4	Hipotesis.....	39
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
3.1	Jenis Penelitian.....	40
3.2	Subjek Penelitian.....	42
3.3	Operasional Variabel Penelitian.....	42
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	44
3.4.1	Uji Validitas .....	46
3.4.2	Uji Reliabilitas .....	47
3.5	Teknik Analisis Data .....	48
3.6	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	50
3.7.1	Lokasi Penelitian.....	50
3.7.2	Waktu Penelitian .....	50
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	52
4.2	Persiapan Penelitian .....	53
4.2.1	Persiapan Administrasi.....	53
4.2.2	Persiapan Alat Ukur .....	53
4.2.3	Hasil Uji Coba Instrumen.....	54
4.3	Pelaksanaan Penelitian .....	56
4.4	Deskripsi Hasil Penelitian .....	58
4.4.1	Kategori Sikap Optimis.....	58
4.4.2	Hasil Analisis <i>Pre-Test</i> Sikap Optimis .....	59
4.4.3	Hasil Analisis <i>Post-Test</i> Sikap Optimis .....	61

4.4.4 Hasil Analisis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Sikap Optimis ..	63
4.5 Pengujian Hipotesis .....	67
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
5.1 Kesimpulan .....	75
5.2 Saran.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>

