

**EFEKTIVITAS PENDEKATAN KONSELING COGNITIVE  
BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR PESERTA DIDIK  
KELAS X PERHOTELAN DI SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan**

**Dalam Menyelesaikan Program Sarjana**

**Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan**

**Oleh**

**Made Rusmini**

**1911011008**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**  
**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS DAN MEMENUHI**  
**SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI**  
**GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr Ni Ketut Suarni.,M.S.,Kons  
NIP. 195703031983032001

Prof. Dr. I Ketut Dharsana,M.Pd.,Kons  
NIP. 195708011983031003

Skripsi oleh Made Rusmini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal : 18 April 2023

### LEMBAR PENGUJI

Dewan Penguji



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.

(Penguji I)

NIP. 195912311984031009



Dewi Arum Widhiyanti Merta Putri, S.Psi.,M.Psi.

(Penguji II)

NIP. 198008012006042001



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons

(Penguji III)

NIP. 19570303 198303 2 001



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons

(Penguji IV)

NIP. 19570801 198303 1 003

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 18 April 2023


Mengetahui

Ketua Ujian, 	Sekretaris Ujian 
---	--

Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd      Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP.197108152001121001      NIP.198208152008121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

  
Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.  
NIP. 195912311984031009

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas X Perhotelan Di SMK Negeri 1 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 5 Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



Made Rusmini

NIM.1911011008

## PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmatnya penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitive Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik Kelas X Perhotelan Di SMK Negeri 1 Singaraja”**. Proposal skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan proposal skripsi ini
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan
3. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha
4. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., Dekan fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan
5. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi
6. Kepada bapak dan ibu dosen bimbingan konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.

7. Bapak I Made Darwis Wibawa, M.M, selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Ibu I Ketut Jempiring S,Pd, selaku guru BK di SMK Negeri 1 Singaraja yang telah membimbing dan memberi motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
9. siswa-siswi kelas X PH di SMK Negeri 1 Singaraja, atas segala bantuan dan kerja samanya selama penelitian.
10. Kedua orang tua penulis yang sangat penulis sayangi yang telah mendukung saya dan memberikan semangat untuk menyelesaikan proposal skripsi ini
11. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan proposal skripsi ini

Proposal skripsi ini disadari masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal-hal yang sekiranya kurang berkenan.

Singaraja, 20 Februari 2023

Made Rusmini,

## DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA.....	vi
MOTTO.....	vii
ASBTRAK.....	viii
ABSTRACK.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Identifikasi Masalah.....	7
1.3.Pembatasan Masalah.....	8
1.4.Rumusan Masalah.....	8
1.5.Tujuan Penelitian.....	8
1.6.Manfaat Penelitian.....	9



1.7. Produk Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>11</b>
2.1. Kajian Teori .....	11
2.1.1. Kemandirian Belajar.....	11
2.1.2. Aspek-Aspek Kemandirian Belajar.....	12
2.1.3. Ciri-Ciri Kemandirian Belajar.....	14
2.1.4. Manfaat Kemandirian Belajar.....	15
2.1.5. Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar.....	16
2.1.6. Konseling Cognitive Behavior.....	16
2.1.7. Konsep Dasar Cognitive Behavior .....	18
2.1.8. Tujuan Konseling Cognitive Behavior.....	19
2.1.9. Manfaat Konseling Cognitive Behavior.....	19
2.1.10. Prinsip-Prinsip Konseling Cognitive Behavior.....	20
2.1.11. Tahap-Tahap Konseling Cognitive Behavior .....	24
2.1.12. Asas-Asas Konseling.....	25
2.1.13. Skil Konseling.....	27
2.1.14. Self Management.....	31
2.1.15. Konsep Dasar Self Management .....	32
2.1.16. Manfaat Self Management.....	33
2.1.17. Prosedur Self Management .....	34
2.1.18. Tahapan Self Management.....	35
2.1.19. Kelebihan & Kelemahan Self Management.....	36

2.2. Kajian Hasil Yang Relevan .....	37
2.3. Kerangka Berfikir.....	39
2.4. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III Metode Penelitian .....</b>	<b>42</b>
3.1. Desain Penelitian .....	42
3.2. Populasi Penelitian.....	45
3.3. Sampel Penelitian.....	46
3.4. Variabel Penelitian.....	47
3.5. Definisi Konsep &Operasional.....	48
3.6. Prosedur Penelitian.....	52
3.7. Teknik Penelitian Data.....	58
3.8. Intrumen Pengumpulan Data.....	58
3.8.1. Konsepsi .....	58
3.8.2. Menyusun Kisi-Kisi Instrument.....	60
3.8.3. Merumuskan Butir-Butir Pernyataan .....	62
3.9. Validitas Instrumen.....	65
3.9.1.Validitas Isi.....	65
3.9.1.1. Rumus Validitas Ratio.....	66
3.9.1.2. Rumus Validitas Indeks .....	66
3.9.2.Uji Internal Konsistensi Butir .....	71
3.9.3.Uji Reliabilitas.....	73
3.10. Metode Analisis Data .....	75

3.10.1. Deskripsi Data .....	75
3.10.2. Pengujian Prasyarat Statistik.....	75
3.10.2.1. Uji Normalitas Sebaran Data .....	75
3.10.2.2. Uji Homogenitas Varians .....	76
3.10.2.3. Uji Hipotesis.....	76
<b>BAB IV .....</b>	<b>79</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	79
4.1.1. Deskripsi Data .....	79
4.2. Deskripsi Data Kuantitatif.....	79
4.2.1. Deskripsi Data Observasi.....	79
4.2.2. Deskripsi Data Evaluasi Bimbingan Klasikal.....	86
4.3. Deskripsi Data Kuantitatif.....	89
4.3.1. Rekapitulasi Data .....	89
4.3.2. Histogram .....	99
4.4 Uji Prasyarat.....	100
4.4.1. Uji Normalitas Sebaran Data.....	100
4.4.2. Uji Homogenitas Varians.....	101
4.4.3. Uji Hipotesis.....	101
4.5. Pembahasan.....	103
<b>BAB V .....</b>	<b>106</b>
5.1. Rangkuman.....	106
5.2. Kesimpulan.....	109

5.3. Saran .....	110
DAFTAR PUSTAKA .....	112
LAMPIRAN .....	115



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pola Non Equivalent Control Group Design.....	43
Tabel 3.2. Populasi penelitian.....	46
Tabel 3.3. Sampel siswa kelompok eksperimen dan kontrol.....	47
Tabel 3.4. Prosedur Penelitian .....	52
Tabel 3.5 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	56
Tabel 3.6 Rancangan Pelaksanaan Penelitian .....	56
Tabel 3.7. Rencana pemberian alternatif jawaban.....	59
Tabel 3.8. Skala Penilaian kemandirian belajar.....	60
Tabel 3.9. Kisi-Kisi Instrumen kemandirian belajar.....	61
Tabel 3.10. Butir Pernyataan kemandirian belajar.....	62
Tabel 3. 11. Rekap Hasil Validasi Pakar.....	67
Tabel 3.12. Hasil CVR Validitas isi.....	70
Tabel 3.13. Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir.....	72
Tabel 3.14. Hasil Reliabilitas.....	74
Tabel 3.15. Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas.....	74
Tabel 4.1. Data Observasi Kelas Eksperimen.....	79
Tabel 4.2. Data Observasi Kelas Eksperimen.....	83
Tabel 4.3. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal.....	87
Tabel 4.4. Hasil Pretes&Postes Kelas Eksperimen.....	89
Tabel 4.5. Hasil Pretes&Postes Kelas Kontrol.....	98
Tabel 4.6. Hasil Uji Normalitas .....	100

Tabel 4.7. Hasil Uji Homogenitas Pretes.....	101
Tabel 4.8. Hasil Uji Homogenitas Postes.....	101
Tabel 4.9. Hasil Uji Independent T-test.....	102
Tabel 4.10. Kriteria Penilaian Uji Efektivitas.....	103



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka berfikir peneliti.....40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner .....	115
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	135
Lampiran 3 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	136
Lampiran 4 Kegiatan Penelitian .....	137
Lampiran 5 Nilai Pretes Kelas Eksperimen .....	139
Lampiran 6 Nilai Pretes Kelas Kontrol .....	140
Lampiran 7. Nilai Postes Kelas Eksperimen .....	141
Lampiran 8 Nilai Postes Kelas Kontrol .....	142
Lampiran 9 Kuesioner .....	143
Lampiran 10 Lembar Kerja Peserta Didik .....	149
Lampiran 11 Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal .....	153
Lampiran 12 Proses Bimbingan Bimbingan Klasikal .....	157
Lampiran 13 Hasil Validitas Uji Pakar .....	160
Lampiran 14. Validitas Butir .....	162
Lampiran 15. Hasil Spss Reliabilitas .....	163
Lampiran 16 Hasil Spss Normalitas .....	163
Lampiran 17 Hasil Spss Homogenitas Pretes .....	164
Lampiran 18 Hasil Spss Homogenitas Postes .....	164
Lampiran 19 Hasil SPSS Uji T-test .....	164
Lampiran 20 RPL .....	165
Lampiran 21 Dokumentasi .....	200



Lampiran 21 Rpl Pertemuan 1 Kelas Eksperimen .....	196
Lampiran 22 Rpl Pertemuan 2 Kelas Eksperimen .....	204
Lampiran 23 Rpl Pertemuan 3 Kelas Eksperimen .....	212
Lampiran 24 Rpl Pertemuan 4 Kelas Eksperimen .....	219
Lampiran 25 Rpl Pertemuan 5 Kelas Eksperimen .....	230
Lampiran 26 Rpl Kelas Kontrol .....	245
Lampiran 26 Rpl Kelas Kontrol .....	245
Lampiran 27 Dokumentasi .....	276
Lampiran 28 Riwayat Hidup .....	278
Lampiran 29 Pernyataan Keaslian Penulis .....	279

