

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

Made Rusmini¹, Ni Ketut Suarni², I Ketut Dharsana³

Jurusan Bimbingan Konseling

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

**e-mail: maderusmini25@gmail.com, tut_arni@yahoo.com,
Profdharsana@yahoo.com**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. Desain penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen Design dengan design nonequivalent control group design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Singaraja yang berjumlah 8 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara random dengan memilih secara acak 2 kelas dari 4 kelas anggota populasi. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas X Perhotelan B dan X Perhotelan C yang berjumlah 74 orang sebagai kelas eksperimen dan kontrol. Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t-hit yang menggunakan program SPSS 26.0 Windows 8. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan kuesioner dengan teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X SMK Negeri 1 Singaraja. Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini dapat dikatakan bahwa model konseling ini efektif.

Kata kunci : Kemandirian Belajar, Konseling Cognitive Behavior, Self Management

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR
COUNSELING APPROACH USING SELF MANAGEMENT
TECHNIQUES TO IMPROVE THE INDEPENDENCE OF
STUDENTS IN CLASS X HOSPITALITY AT SMK NEGERI 1
SINGARAJA**

BY

Made Rusmini

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

**e-mail: maderusmini25@gmail.com, tut_arni@yahoo.com,
Profdharsana@yahoo.com**

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Cognitive Behavior Counseling Approach with Self Management Techniques to Increase Student Learning Independence. The design of this study used a Quasi-Experimental Design with a nonequivalent control group design. The population of this study were students of class X SMK Negeri 1 Singaraja, which consisted of 4 classes. Sampling was done randomly by randomly selecting 2 classes from 4 classes of members of the population. The sample members were students of class X Perhotelan B and X Perhotelan C, totaling 74 people as the experimental class. In the data analysis method used is the t-hit test using the SPSS 26.0 Windows 8 program. This data collection instrument uses a questionnaire with self-management techniques to increase the learning independence of class X students of SMK Negeri 1 Singaraja. Based on the conclusions of this study it can be said that this counseling model is effective.

Keywords: Independent Learning, Cognitive Behavior Counseling, Self Management