



LAMPIRAN

LAMPIRAN 01. Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Telepon (0362) 31372
Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 367/UN48.10.1/LT/2023 Singaraja, 16 Februari 2023
Hal : Ijin Penelitian

Yth. Kepala SMK Negeri 3 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama : Debora Ropesta
NIM : 1911011029
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi : Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan
Wakil Dekan I,

Dr. I Made Tegeh, S.Pd.,
M.Pd.
NIP. 197108152001121001

LAMPIRAN 02. Surat Keterangan Sudah Penelitian



Pemerintah Provinsi Bali
PEMERINTAH PROVINSI BALI
 Dinas Pendidikan, Keperguruan Tinggi dan Olah Raga
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
 SMK Negeri 3 Singaraja
 Jalan Gempol, Banyuning, Singaraja, Bali 81119
 Telepon/ Fax (0362) 24544
 Website: www.smkn3singaraja.sch.id, e-mail: smk3singaraja@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN

Nomor : B.31.423.4/784/SMKN 3 SGR/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. I Ketut Bawa, S.Pd., M.Pd
 NIP : 19730305 199802 1 003
 Jabatan : Kepala SMK Negeri 3 Singaraja

menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Debora Ropesta
 N I M : 1911011029
 Jurusan/ Prodi : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /
 Bimbingan Konseling – Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian untuk penyusunan Skripsi, yang dilaksanakan pada tanggal 20 Februari s/d 04 Maret 2023 di Kelas XI TE 2 SMK Negeri 3 Singaraja.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 06 Maret 2023



Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA SEKOLAH
Dr. I Ketut Bawa, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19730305 199802 1 003



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

LAMPIRAN 03. Hasil Uji Validasi/Pakar Buku Panduan

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR
UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR
SISWA

Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 22 butir. Pada masing-masing pernyataan, responden dapat memilih 2 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu Relevan (R) dan Tidak Relevan (TR) yang menunjukkan keberterimaan dan kesesuaian panduan ini berdasarkan masing-masing item. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan masing-masing item yang dinilai, pada bagian samping setelah kolom penilaian disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus, guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

| No | Pernyataan | Item yang Dinilai | Penilaian Kesesuaian | | Catatan/Masukan Judges |
|---------------------------|--|-------------------|----------------------|----|------------------------|
| | | | R | TR | |
| Kegunaan (Utility) | | | | | |
| 1. | Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 2. | Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 3. | Kepraktisan prosedur, metode atau teknik | | ✓ | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--|--|
| | dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 4. | Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| Kelayakan (Feasibility) | | | | | |
| 5 | Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan | | ✓ | | |
| 6 | Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa | | ✓ | | |
| 7 | Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan | | ✓ | | |
| 8 | Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa | | ✓ | | |
| 9 | Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 10 | Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 11 | Kelayakan media yang digunakan | | ✓ | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|--|
| | dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | | | |
| 12 | Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling | | ✓ | | |
| 13 | Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami | | ✓ | | |
| 14 | Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa perubahan perilaku siswa | | ✓ | | |
| 15 | Kelayakan secara keseluruhan buku panduan | | ✓ | | |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 16 | Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 17 | Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 18 | Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 19 | Pengaplikasian | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 20 | Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 21 | Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya | | ✓ | | |
| 22 | Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan | | ✓ | | |

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Prodi BK FIP Undiksha

Tanda Tangan :



INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR UNTUK
MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR SISWA

Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 22 butir. Pada masing-masing pernyataan, responden dapat memilih 2 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu Relevan (R) dan Tidak Relevan (TR) yang menunjukkan keberterimaan dan kesesuaian panduan ini berdasarkan masing-masing item. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan masing-masing item yang dinilai, pada bagian samping setelah kolom penilaian disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus, guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

| No | Pernyataan | Item yang Dinilai | Penilaian Kesesuaian | | Catatan/Masukan Judges |
|----------------------------------|--|-------------------|----------------------|----|------------------------|
| | | | R | TR | |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1. | Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 2. | Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna | | ✓ | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 3. | Kepraktisan prosedur, metode atau teknik dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | √ | | |
| 4. | Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa | | √ | | |
| Kelayakan (<i>Feasibility</i>) | | | | | |
| 5 | Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan | | √ | | |
| 6 | Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa | | √ | | |
| 7 | Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan | | √ | | |
| 8 | Prosedur, metode atau teknik konseling | | √ | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa | | | | |
| 9 | Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok kognitif behavior | | √ | | |
| 10 | Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | √ | | |
| 11 | Kelayakan media yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | √ | | |
| 12 | Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling | | √ | | |
| 13 | Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami | | √ | | |
| 14 | Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa | | √ | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--|
| | perubahan perilaku siswa | | | | |
| 15 | Kelayakan secara keseluruhan buku panduan | | √ | | |
| Ketepatan (<i>Accuracy</i>) | | | | | |
| 16 | Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | √ | | |
| 17 | Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | √ | | |
| 18 | Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar | | √ | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | siswa | | | | |
| 19 | Pengaplikasian masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | √ | | |
| 20 | Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | √ | | |
| 21 | Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya | | √ | | |
| 22 | Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan | | √ | | |

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd.,M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan

: 

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR
UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR
SISWA

Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 22 butir. Pada masing-masing pernyataan, responden dapat memilih 2 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu Relevan (R) dan Tidak Relevan (TR) yang menunjukkan keberterimaan dan kesesuaian panduan ini berdasarkan masing-masing item. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan masing-masing item yang dinilai, pada bagian samping setelah kolom penilaian disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus, guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

| No | Pernyataan | Item yang Dinilai | Penilaian Kesesuaian | | Catatan/Masukan Judges |
|----------------------------------|--|-------------------|----------------------|----|------------------------|
| | | | R | TR | |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1. | Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 2. | Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 3. | Kepraktisan prosedur, metode atau teknik | | ✓ | | <i>masih belum</i> |

| | | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|---|--|
| | dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 4. | Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | , | |
| Kelayakan (Feasibility) | | | | | |
| 5 | Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan | | ✓ | | |
| 6 | Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa | | ✓ | | |
| 7 | Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan | | ✓ | | |
| 8 | Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa | | ✓ | | |
| 9 | Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 10 | Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 11 | Kelayakan media | | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|--|--------------------------|
| | yang digunakan dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | <i>tambahkan member.</i> |
| 12 | Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling | | ✓ | | |
| 13 | Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami | | ✓ | | |
| 14 | Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa perubahan perilaku siswa | | ✓ | | |
| 15 | Kelayakan secara keseluruhan buku panduan | | ✓ | | |
| Ketepatan (<i>Accuracy</i>) | | | | | |
| 16 | Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 17 | Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 18 | Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self</i> | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | <i>management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 19 | Pengaplikasian masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 20 | Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 21 | Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya | | ✓ | | |
| 22 | Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan | | ✓ | | |

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : Universitas Pendidikan Ganesha

Tanda Tangan

: 

INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR
UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR
SISWA

Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 22 butir. Pada masing-masing pernyataan, responden dapat memilih 2 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu Relevan (R) dan Tidak Relevan (TR) yang menunjukkan keberterimaan dan kesesuaian panduan ini berdasarkan masing-masing item. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan masing-masing item yang dinilai, pada bagian samping setelah kolom penilaian disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus, guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

| No | Pernyataan | Item yang Dinilai | Penilaian Kesesuaian | | Catatan/Masukan Judges |
|---------------------------|--|-------------------|----------------------|----|------------------------|
| | | | R | TR | |
| Kegunaan (Utility) | | | | | |
| 1. | Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 2. | Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 3. | Kepraktisan prosedur, metode atau teknik | | ✓ | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| | dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 4. | Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| Kelayakan (Feasibility) | | | | | |
| 5 | Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan | | ✓ | | |
| 6 | Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa | | ✓ | | |
| 7 | Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan | | ✓ | | |
| 8 | Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa | | ✓ | | |
| 9 | Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok <i>kognitif behavior</i> | | ✓ | | |
| 10 | Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok <i>kognitif behavior</i> | | ✓ | | |
| 11 | Kelayakan media yang digunakan | | ✓ | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|--|
| | dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | | | |
| 12 | Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling | | ✓ | | |
| 13 | Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami | | ✓ | | |
| 14 | Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa perubahan perilaku siswa | | ✓ | | |
| 15 | Kelayakan secara keseluruhan buku panduan | | ✓ | | |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 16 | Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 17 | Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 18 | Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 19 | Pengaplikasian | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 20 | Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 21 | Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya | | ✓ | | |
| 22 | Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan | | ✓ | | |

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : Putu Wija Sundari, S.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMK Negeri 3 Singaraja

Tanda Tangan :




INSTRUMEN VALIDITAS PAKAR
BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIOR
UNTUK MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR
SISWA

Petunjuk

Berikut ini telah disajikan beberapa *item* pernyataan terkait dengan penerapan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa, pernyataan dibagi menjadi tiga sub yaitu kegunaan buku panduan, kelayakan buku panduan, dan ketepatan buku panduan yang jumlah keseluruhan pernyataan yaitu 22 butir. Pada masing-masing pernyataan, responden dapat memilih 2 kategori alternatif jawaban yang telah disediakan yaitu Relevan (R) dan Tidak Relevan (TR) yang menunjukkan keberterimaan dan kesesuaian panduan ini berdasarkan masing-masing item. Berilah tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan sesuai dengan masing-masing item yang dinilai, pada bagian samping setelah kolom penilaian disediakan kolom kritik dan saran terkait buku panduan ini yang dapat diisi secara khusus, guna peneliti melakukan perbaikan pada buku panduan.

| No | Pernyataan | Item yang Dinilai | Penilaian Kesesuaian | | Catatan/Masukan Judges |
|----------------------------------|--|-------------------|----------------------|----|------------------------|
| | | | R | TR | |
| Kegunaan (<i>Utility</i>) | | | | | |
| 1. | Buku panduan untuk kegiatan konseling kelompok kognitif behavioral berguna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 2. | Uraian materi konseling kelompok kognitif behavioral guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 3. | Kepraktisan prosedur, metode atau teknik | | ✓ | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|---|--|--|
| | dalam buku panduan ini guna untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 4. | Kegunaan buku panduan ini untuk mengatasi masalah <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| Kelayakan (Feasibility) | | | | | |
| 5 | Prosedur konseling sesuai dengan subjek sasaran yang telah ditentukan | | ✓ | | |
| 6 | Prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling merupakan pengetahuan baru bagi siswa | | ✓ | | |
| 7 | Kelayakan materi terkait konseling <i>kognitif behavioral</i> dan konseling kelompok dalam buku panduan | | ✓ | | |
| 8 | Prosedur, metode atau teknik konseling yang dikembangkan untuk meningkatkan <i>self management</i> siswa | | ✓ | | |
| 9 | Keefektifan waktu yang digunakan dalam kegiatan konseling dalam melaksanakan konseling kelompok <i>kognitif behavior</i> | | ✓ | | |
| 10 | Kelayakan prosedur mengenai langkah-langkah dalam kegiatan konseling kelompok <i>kognitif behavior</i> | | ✓ | | |
| 11 | Kelayakan media yang digunakan | | ✓ | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|---|--|--|
| | dalam kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | | | |
| 12 | Kelayakan bahasa yang digunakan dalam kegiatan konseling | | ✓ | | |
| 13 | Penyajian kegiatan konseling mudah dipahami | | ✓ | | |
| 14 | Prosedur, metode atau teknik untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar membawa perubahan perilaku siswa | | ✓ | | |
| 15 | Kelayakan secara keseluruhan buku panduan | | ✓ | | |
| Ketepatan (Accuracy) | | | | | |
| 16 | Ketepatan tata tulisan dan kelengkapan struktural buku panduan konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 17 | Ketepatan prosedur, metode atau teknik terhadap keberhasilan pemberian kegiatan konseling kelompok kognitif behavior untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 18 | Kesesuaian komponen-komponen konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | ✓ | | |
| 19 | Pengaplikasian | | ✓ | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | masing-masing prosedur, metode atau teknik yang digunakan dalam konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan <i>self management</i> dalam belajar siswa | | | | |
| 20 | Kesesuaian materi dan tujuan dalam pelaksanaan dalam pelaksanaan kegiatan konseling kelompok kognitif behavior | | ✓ | | |
| 21 | Kesesuaian alokasi waktu dengan sesi konseling selanjutnya | | ✓ | | |
| 22 | Kejelasan isi dan substansi dalam buku panduan | | ✓ | | |

Saran Perbaikan :

Identitas Pakar

Nama Lengkap dengan Gelar : I Nyoman Soniarta, S.Pd

Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling

Instansi Tempat Bertugas : SMK Negeri 3 Singaraja

Tanda Tangan :



LAMPIRAN 04. Kuesioner Tingkat Self Management Dalam Belajar Siswa

A. Identitas Responden

Nama :
Kelas :
Sekolah :
Hari/Tanggal :

B. Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *Self Management* Dalam Belajar Siswa. Anda diminta untuk memilih salah satu alternative jawaban dengan memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban anda tidak ada yang salah atau benar. Oleh karena itu, dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan anda yang sebenarnya.

C. Alternative Jawaban

SS : Jika Anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan
S : Jika Anda merasa **Sesuai** dengan pernyataan
TG : Jika Anda merasa **Tidak Sesuai** dengan pernyataan
STS : Jika Anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Saya mengikuti les privat diluar sekolah untuk menambah pengetahuan | | | | |
| 2 | Saya membuat catatan saat guru menyampaikan materi | | | | |
| 3. | Saya mendapat teguran karena membuat gaduh pada jam pelajaran | | | | |
| 4. | Saya mengobrol dengan teman saat pelajaran berlangsung | | | | |
| 5. | Saya bisa memahami materi pelajaran meskipun kondisi kelas dalam suasana ramai | | | | |
| 6. | Saya tidak dapat belajar jika di tempat yang ramai | | | | |
| 7. | Saya membuat catatan untuk memahami materi pelajaran | | | | |
| 8. | Saya mempelajari lagi materi yang disampaikan guru agar dapat memahami materi pelajaran | | | | |
| 9. | Saya mengerjakan soal yang belum diajarkan guru | | | | |
| 10. | Saya malas mengerjakan PR yang kelihatannya sulit. | | | | |
| 11. | Saya mengerjakan soal yang mudah baru kemudian yang sulit | | | | |
| 12. | Saya belajar sambil mendengarkan musik | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| 13. | Saya dalam menyelesaikan masalah tergantung dari pemikiran teman | | | | |
| 14. | Saya mencontoh pekerjaan teman apabila tidak bisa mengerjakan soal | | | | |
| 15. | Saya menyempatkan diri untuk istirahat sepulang sekolah | | | | |
| 16. | Saya tidur siang meskipun cuma sebentar | | | | |
| 17. | Saya belajar sampai larut malam sehingga mengantuk waktu di kelas | | | | |
| 18. | Saya tidak akan berhenti mengerjakan PR meskipun saya merasa lelah | | | | |
| 19. | Saya mengerjakan PR sesegera mungkin setelah PR itu diberikan guru | | | | |
| 20. | Saya belajar jauh -jauh hari untuk persiapan menghadapi ujian | | | | |
| 21. | Saya mengerjakan latihan soal jika guru yang mengajar tidak masuk | | | | |
| 22. | Saya mengerjakan PR jika sudah mendekati waktu pengumpulan | | | | |
| 23. | Saya tidak sempat sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah | | | | |
| 24. | Saya belajar ketika akan ada ulangan atau ujian saja | | | | |
| 25. | Saya mengatur tempat belajar sebaik mungkin agar nyaman dalam belajar | | | | |
| 26. | Saya belajar di sembarang tempat | | | | |
| 27. | Saya belajar atas keinginan sendiri tanpa disuruh oleh orang lain | | | | |
| 28. | Saya memilih untuk tidur saja ketika tidak bisa mengerjakan PR | | | | |
| 29. | Saya mempersiapkan materi pelajaran sebelum diterangkan oleh guru | | | | |
| 30. | Saya tidak akan belajar bila tidak disuruh oleh orang tua | | | | |
| 31. | Saya meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan kepada orang lain | | | | |
| 32. | Saya menggunakan nada yang sopan saat berbicara dengan orang yang lebih tua | | | | |
| 33. | Saya menganggap guru seperti teman saya | | | | |
| 34. | Saya tidak bisa memaafkan teman yang melukai hati saya | | | | |
| 35. | Saya memperhatikan pola makan untuk menjaga kesehatan | | | | |
| 36. | Saya belajar dan berdoa agar cita -cita saya terkabul | | | | |
| 37. | Saya suka makan makanan instan | | | | |
| 38. | Saya tidak pernah berdoa | | | | |

LAMPIRAN 05. Pelaksanaan Penyebaran *Pre-test***LAMPIRAN 06. Pelaksanaan Konseling Kelompok**





LAMPIRAN 07. Pelaksanaan Konseling Kelompok dan Penyebaran *Post-test*



LAMPIRAN 08. Pelaksanaan Uji Judges Buku Panduan



LAMPIRAN 09. Hasil Olah Data (Pre-test dan Post-test)

| Nama | Anggi Dewi Desiani | Gede Andy Saputra | Gede juni ariawan | Kadek Rico | Kadek tito manuel | Komang widhya Gayatri sorna adityarini |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|--|
| No Absen | 2 | 4 | 7 | 14 | 17 | 25 |
| 1. Saya mengikuti les privat diluar sekolah untuk menambah pengetahuan | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 2. Saya membuat catatan saat guru menyampaikan materi | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| 3. Saya mendapat teguran karena membuat gaduh pada jam pelajaran | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 4. Saya mengobrol dengan teman saat pelajaran berlangsung | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 5. Saya bisa memahami materi pelajaran meskipun kondisi kelas dalam suasana ramai | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 6. Saya tidak dapat belajar jika di tempat yang ramai | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 7. Saya membuat catatan untuk memahami materi pelajaran | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 8. Saya mempelajari lagi materi yang disampaikan guru agar dapat memahami materi | 4 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| pelajaran | | | | | | |
| 9. Saya mengerjakan soal yang belum diajarkan guru | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 |
| 10. Saya malas mengerjakan PR yang kelihatannya sulit. | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 11. Saya mengerjakan soal yang mudah baru kemudian yang sulit | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 12. Saya belajar sambil mendengarkan musik | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 13. Saya dalam menyelesaikan masalah tergantung dari pemikiran teman | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 |
| 14. Saya mencontoh pekerjaan teman apabila tidak bisa mengerjakan soal | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 15. Saya menyempatkan diri untuk istirahat sepulang sekolah | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 16. Saya tidur siang meskipun cuma sebentar | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 |
| 17. Saya belajar sampai larut malam sehingga mengantuk waktu di kelas | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Saya tidak akan berhenti mengerjakan PR meskipun saya merasa lelah | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| 19. Saya | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 |



| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| mengerjakan PR sesegera mungkin setelah PR itu diberikan guru | | | | | | |
| 20. Saya belajar jauh - jauh hari untuk persiapan menghadapi ujian | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 21. Saya mengerjakan latihan soal jika guru yang mengajar tidak masuk | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 22. Saya mengerjakan PR jika sudah mendekati waktu pengumpulan | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 23. Saya tidak sempat sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 24. Saya belajar ketika akan ada ulangan atau ujian saja | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 25. Saya mengatur tempat belajar sebaik mungkin agar nyaman dalam belajar | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 26. Saya belajar di sembarang tempat | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 27. Saya belajar atas keinginan sendiri tanpa disuruh oleh orang lain | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 28. Saya memilih untuk tidur saja ketika tidak bisa mengerjakan PR | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29. Saya | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 |

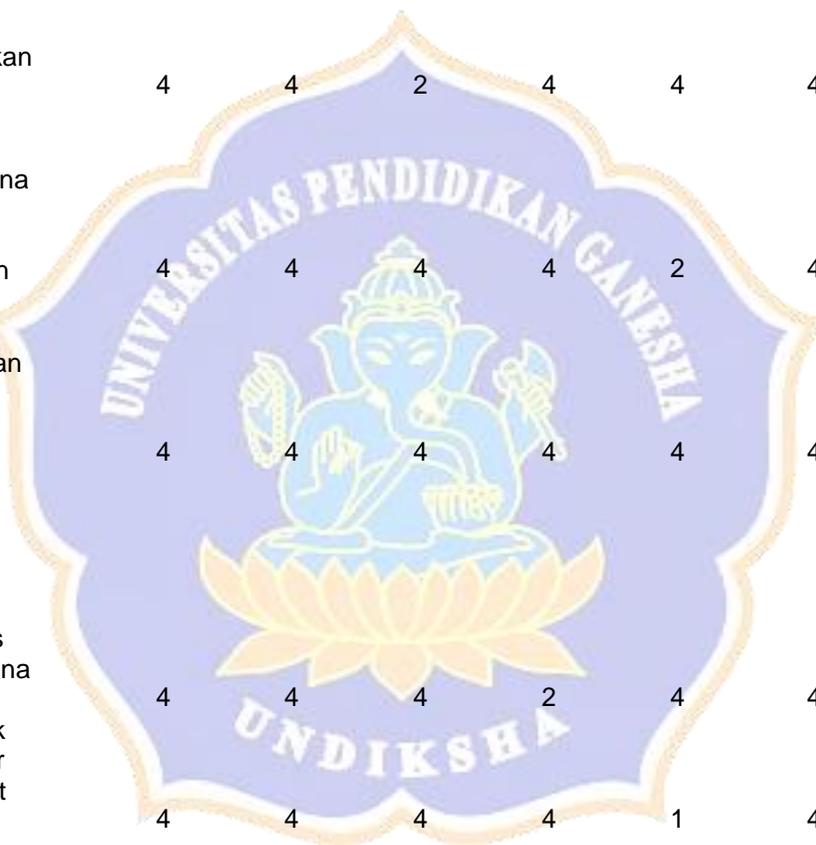


| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| mempersiapkan materi pelajaran sebelum diterangkan oleh guru | | | | | | |
| 30. Saya tidak akan belajar bila tidak disuruh oleh orang tua | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 |
| 31. Saya meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan kepada orang lain | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 32. Saya menggunakan nada yang sopan saat berbicara dengan orang yang lebih tua | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 33. Saya menganggap guru seperti teman saya | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 34. Saya tidak bisa memaafkan teman yang melukai hati saya | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 |
| 35. Saya memperhatikan pola makan untuk menjaga kesehatan | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 |
| 36. Saya belajar dan berdoa agar cita-cita saya terkabul | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 37. Saya suka makan makanan instan | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| 38. Saya tidak pernah berdoa | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 |
| Jumlah | 110 | 120 | 125 | 119 | 117 | 120 |



Hasil Post-test

| Nama | Anggi Dewi Desiani | Gede Andy Saputra | Gede juni ariawan | Kadek Rico | Kadek tito manuel | Komang widhya Gayatri sorna adityarini |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------|-------------------------|--|
| No Absen | 2 | 4 | 7 | 14 | 17 | 25 |
| 1. Saya mengikuti les privat diluar sekolah untuk menambah pengetahuan | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2. Saya membuat catatan saat guru menyampaikan materi | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 3. Saya mendapat teguran karena membuat gaduh pada jam pelajaran | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 |
| 4. Saya mengobrol dengan teman saat pelajaran berlangsung | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5. Saya bisa memahami materi pelajaran meskipun kondisi kelas dalam suasana ramai | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 6. Saya tidak dapat belajar jika di tempat yang ramai | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 |
| 7. Saya membuat catatan untuk memahami materi pelajaran | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 8. Saya mempelajari lagi materi yang disampaikan guru agar dapat memahami | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 |



| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| materi pelajaran | | | | | | |
| 9. Saya mengerjakan soal yang belum diajarkan guru | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 10. Saya malas mengerjakan PR yang kelihatannya sulit. | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 11. Saya mengerjakan soal yang mudah baru kemudian yang sulit | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 12. Saya belajar sambil mendengarkan musik | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 13. Saya dalam menyelesaikan masalah tergantung dari pemikiran teman | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 14. Saya mencontoh pekerjaan teman apabila tidak bisa mengerjakan soal | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 |
| 15. Saya menyempatkan diri untuk istirahat sepulang sekolah | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 16. Saya tidur siang meskipun cuma sebentar | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 17. Saya belajar sampai larut malam sehingga mengantuk waktu di kelas | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 |
| 18. Saya tidak akan berhenti mengerjakan PR meskipun saya merasa lelah | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. Saya mengerjakan PR sesegera mungkin setelah PR itu diberikan guru | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 |
| 20. Saya belajar jauh - jauh hari untuk persiapan menghadapi ujian | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 21. Saya mengerjakan latihan soal jika guru yang mengajar tidak masuk | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 22. Saya mengerjakan PR jika sudah mendekati waktu pengumpulan | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 23. Saya tidak sempat sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 24. Saya belajar ketika akan ada ulangan atau ujian saja | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 25. Saya mengatur tempat belajar sebaik mungkin agar nyaman dalam belajar | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 |
| 26. Saya belajar di sembarang tempat | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 |
| 27. Saya belajar atas keinginan sendiri tanpa disuruh oleh orang lain | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 28. Saya memilih untuk tidur saja ketika tidak bisa mengerjakan PR | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |



| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 29. Saya mempersiapkan materi pelajaran sebelum diterangkan oleh guru | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 |
| 30. Saya tidak akan belajar bila tidak disuruh oleh orang tua | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 31. Saya meminta maaf apabila saya melakukan kesalahan kepada orang lain | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 32. Saya menggunakan nada yang sopan saat berbicara dengan orang yang lebih tua | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 33. Saya menganggap guru seperti teman saya | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 34. Saya tidak bisa memaafkan teman yang melukai hati saya | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 35. Saya memperhatikan pola makan untuk menjaga kesehatan | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 36. Saya belajar dan berdoa agar cita-cita saya terkabul | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 37. Saya suka makan makanan instan | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 38. Saya tidak pernah berdoa | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Jumlah | 126 | 126 | 129 | 125 | 130 | 122 |

LAMPIRAN 10. Hasil Olah Data SPSS

Descriptives

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|---|---------|---------|----------|----------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
| pretest | 6 | 110.00 | 125.00 | 118.5000 | 4.92950 |
| posttest | 6 | 122.00 | 130.00 | 125.8333 | 3.18852 |
| Valid N (listwise) | 6 | | | | |

Uji Normalitas Data

| | Shapiro-Wilk | | |
|----------|--------------|----|-------|
| | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | 0.920 | 6 | 0.508 |
| Posttest | 0.941 | 6 | 0.667 |

Hasil Uji Homogenitas

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|-------|
| 0.306 | 1 | 10 | 0.593 |

Hasil Uji Hipotesis

| | Paired Differences | | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|--------|---|------|-----------------|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | | |
| Pair 1 pretest - posttest | -7.33333 | 4.63321 | 1.89150 | -12.19559 | -2.47107 | -3.877 | 5 | .012 | |

LAMPIRAN 11. Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar Siswa



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan " Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja". Buku panduan ini dimaksudkan sebagai panduan bagi konselor sekolah dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa SMK.

Pada kesempatan yang baik ini, penulis menyampaikan ucapan terimakasih pada semua pihak yang telah membantu mengarahkan dalam penyelesaian buku panduan konseling kelompok kognitif behavior ini. Penulis menyadari bahwa isi dari buku panduan ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dengan segala kerendahan hati penulis berharap adanya saran yang membangun agar melengkapi dan menyempurnakan isi buku panduan ini. Penulis berharap buku panduan konseling kognitif behavior ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dalam bidang pendidikan, dan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Singaraja, 18 Febuari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| DAFTAR TABEL | iii |
| PENDAHULUAN | 1 |
| BAGIAN I TEORI TERKAIT | |
| A. Deskripsi Konseling Kelompok | 8 |
| B. Deskripsi Konseling kognitif behavioral | 10 |
| C. Tujuan Layanan Konseling Kelompok | 11 |
| D. Manfaat Konseling Kelompok Bagi Peserta Didik | 12 |
| BAGIAN II PETUNJUK UMUM | |
| A. Tujuan Buku Panduan | 14 |
| B. Sasaran Penggunaan Buku Panduan | 14 |
| C. Sasaran Peserta Kegiatan Konseling Kelompok | 14 |
| D. Kompetensi yang diharapkan dari Peserta Konseling Kelompok | 15 |
| E. Tabel Waktu Pelaksanaan Konseling Kelompok Kognitif Behavior | 16 |
| F. Prosedur Umum Langkah-langkah Pelaksanaan Konseling Kelompok Kognitif Behavior | 17 |
| BAB III PETUNJUK KHUSUS | |
| A. Tahap Awal Kegiatan (Pra-Intervensi) | 18 |
| B. Tahap Pelaksanaan Kegiatan (Aspek <i>Self Organization</i>) | 25 |
| C. Tahap Pelaksanaan Kegiatan (Aspek <i>Self Control</i>) | 32 |
| D. Tahap Pelaksanaan Kegiatan (Aspek <i>Self Development</i>) | 39 |
| E. Tahap Akhir Kegiatan (Pasca-Intervensi) | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 48 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 50 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 2. 1 Waktu Pelaksanaan Konseling Kelompok CBT | 16 |
| Tabel 3. 1 Tahap Awal Kegiatan..... | 21 |
| Tabel 3. 2 Tahap Pelaksanaan Kegiatan | 27 |
| Tabel 3. 3 Tahap Pelaksanaan Kegiatan | 34 |
| Tabel 3. 4 Tahap Pelaksanaan Kegiatan | 41 |
| Tabel Lampiran 1. Kuesioner Tingkat Self Management dalam Belajar Siswa .. | 50 |
| Tabel Lampiran 2. RPLBK | 55 |



PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu prasarana utama yang digunakan siswa untuk mengasah dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki oleh setiap siswa dalam berbagai bidang. Siswa memerlukan strategi agar bisa mengatur dan mengelola dirinya dengan baik terutama dalam hal belajar agar mengasah kemampuan yang mereka miliki. Sehingga nantinya siswa mampu mengendalikan dirinya guna membuat proporsi prioritas dalam kegiatannya sehari-hari, yang dimana siswa tahu apa yang harus mereka prioritaskan terlebih dahulu sebagai seorang pelajar untuk menghasilkan pribadi yang unggul.

Jenjang Sekolah Menengah Kejuruan merupakan siswa yang mulai memasuki masa remaja, yang akan mengalami suatu proses tumbuh dan berkembang baik dari segi fisik maupun mentalnya, kurang lebihnya akan mempengaruhi aktivitas belajarnya di sekolah. Dengan kata lain apabila siswa tidak mampu mengelola kegiatan dalam segi waktu maka itu semua akan menimbulkan sebuah masalah belajar. Sebagian siswa tidak terbiasa dengan membuat jadwal belajar harian dan melaksanakannya. hal ini menunjukkan buruknya pembagian waktu siswa. Fenomena ini merupakan gambaran rendahnya pengelolaan diri atau *self management* siswa.

Self management adalah suatu proses atau kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengendalikan diri mereka dalam melakukan suatu tindakan baik yang sedang dilakukan maupun yang hendak dilakukan. *Self management* membantu individu dalam mengelola aktivitasnya sehari-hari agar lebih terencana dan tertata secara baik. Jika *self*

management seseorang rendah akan berpengaruh terhadap segala aktivitasnya, karena mereka akan cenderung bingung dalam memilah setiap kegiatan yang belum terencana. Rendahnya *self management* juga menandakan seseorang tidak memiliki tujuan dalam hidup yang pasti. *Self-management* bertujuan untuk mengajarkan kepada pelajar bagaimana mengatur proses pembelajarannya atau mengefektifkan perilakunya. Siswa seharusnya dapat berfikir bagaimana mengobservasi perilakunya dan bagaimana mengevaluasi perilakunya tersebut. Siswa harus belajar untuk membuat keputusan dari pilihan yang ada. Penerapan *self-management* dapat meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan pada pelajar yang kurang bisa mengambil keputusan (dalam Ginting, 2012).

Self management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000: 77). *Self-management* dalam belajar adalah suatu strategi pembelajaran yang digunakan oleh peserta didik untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi pembelajarannya Dembo (2007:4).

Hal ini berkaitan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil dan dukungan dari belajar. Dembo (2007:4) menjelaskan bahwa untuk menjadi peserta didik yang berhasil bukanlah sesuatu yang gampang. Peserta didik harus memiliki keefektifan yang lebih dan belajar dengan strategi yang benar dan tekun dalam meningkatkan pengetahuannya, dapat

memotivasi dirinya sendiri dan dapat memonitori dan mengubah perilaku mereka ketika proses pembelajaran itu terjadi. Seperti musisi, penari ataupun pemain golf tidak dapat berhasil apabila mereka tidak mempraktekkannya, terlepas dari membaca ataupun mendengarkan dasar-dasar dan tehnik-tehnik khusus dalam kelas. Agar mencapai keberhasilan dan kesuksesan, peserta didik harus mampu mengatur dirinya dalam belajar untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada agar bisa menjadi peserta didik yang berhasil dalam pendidikannya. Pengaturan diri dalam hal akademis ini disebut dengan *self management* dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa siswa yang mampu memanajemen dirinya dalam belajar dengan baik, akan memperoleh hasil belajar yang baik, sebaliknya jika tidak efektif memanajemen diri dalam belajar maka setiap kekurangan yang dimiliki akan berdampak semakin buruk. Setiap siswa harus memiliki manajemen diri yang memadai khususnya dalam belajar karena seorang siswa yang mampu memanajemen dirinya akan membuat hidupnya semakin efektif. Hidup yang efektif dinilai ketika siswa mampu mengendalikan pikiran, perasaan, mengetahui prioritas yang harus diutamakan dalam hidupnya dan langkah dalam menjalani kehidupannya. *Self-Management* dalam belajar yang memadai juga akan membantu siswa terhindar dari stress yang mengganggu karena siswa akan lebih mampu memanajemen waktu dengan baik dan menyadari apa yang harus dia lakukan. Sebaliknya, jika siswa tidak memiliki *Self Management* dalam belajar yang memadai maka semakin

besar kemungkinan siswa mengalami stress karena tidak bisa memanajemen dirinya dalam belajar dengan baik.

Berdasarkan fenomena, hasil penelitian dan studi pendahuluan, mengenai pengelolaan diri (*self management*), terutama pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang bisa dikategorikan sebagai masa remaja pertengahan, rentan mengalami permasalahan pengelolaan diri yang diakibatkan oleh situasi dan kondisi di lingkungan, maupun masa transisi yang sedang dialaminya, pemberian intervensi, harus dilakukan untuk menghindari permasalahan yang lebih kompleks. Maka dapat disimpulkan bahwa banyak siswa kelas XI yang belum mampu memanfaatkan waktu luang, mengatur waktu belajar yang mereka punya, memotivasi diri, hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman siswa kelas XI tentang pentingnya penerapan *self management* dalam belajar, sehingga mereka mudah tergoyahkan untuk menghabiskan waktu mereka dengan kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat. Dalam permasalahan ini siswa kelas XI yang belum mampu memanajemen diri (*Self-management*), tentu berhubungan dengan pengendalian diri siswa yang masih rendah.

Dalam hal ini guru BK mempunyai peranan yang sangat penting untuk meningkatkan *self-management* siswa kelas XI dalam belajar, juga memiliki peranan yang sangat penting untuk perkembangan yang optimal bagi siswa kelas XI. Oleh karena itu, tentu sangat diperlukan beberapa pedoman yang bisa digunakan sebagai acuan guru BK dalam melaksanakan tugasnya di sekolah. Salah satu model konseling yang bisa diterapkan untuk

meningkatkan *self management* dalam belajar pada siswa adalah konseling kelompok kognitif behaviorial (CBT).

Konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang diberikan oleh konselor atau guru BK kepada siswa untuk membantu memecahkan suatu permasalahan yang dimiliki oleh siswa secara kelompok, baik permasalahan pribadi, sosial, belajar, maupun karir, juga memberikan informasi agar siswa mampu menyusun rencana, mengambil keputusan yang tepat dalam memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain dan juga lingkungannya untuk menunjang terbentuknya pribadi siswa yang lebih efektif. Layanan konseling kelompok sangat tepat bagi kalangan remaja karena memberikan siswa kesempatan untuk bisa menyampaikan gagasan, perasaan, melepaskan keraguan diri, permasalahan dan pada kenyataannya mereka senang berbagi pengalaman dan menceritakan keluhan kesah pada teman sebayanya sehingga dalam konseling kelompok siswa akan terlatih untuk memiliki inisiatif dan belajar memutuskan permasalahan belajar yang sedang dihadapi secara bersama-sama dengan anggota kelompoknya.

Konseling itu sendiri merupakan proses pemberian dorongan kepada konseli (siswa) dalam perihal pemecahan permasalahan. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam penerapan layanan tutorial serta konseling disekolah. Layanan konseling kelompok ialah upaya dorongan buat bisa membongkar permasalahan siswa dengan menggunakan dinamika kelompok. (Prayitno; et al., 2017;307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang

konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Dalam upaya untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa guru BK memerlukan pendekatan. konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT dalam konseling didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, dengan cara pandang dan berdasarkan pengalaman mereka sendiri.

Menurut Dharsana (dalam Padmi, 2017) “kognitif behavioral adalah suatu teori secara menyeluruh dan juga suatu usaha berdasarkan percobaan untuk menjelaskan prinsip dan kaidah-kaidah bagaimana tingkah laku manusia dipelajari melalui respon-respon sebelum tingkah laku muncul yang diyakini oleh konseli dan sebagai sebab dari munculnya perilaku baru. Menurut Corey (dalam Jabbar et al., 2019) konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Beberapa penelitian yang ditemukan mengenai konseling kelompok kognitif behavior yang efektif digunakan untuk mengembangkan *Self management* diantaranya yaitu penelitian oleh Aris Handoko (2013) dan penelitian oleh Sarifah Aisiyah (2019). Berdasarkan hasil penelitian oleh Aris Handoko (2013) menyatakan bahwa hasil pre-test menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan ketika siswa yang membolos mengikuti konseling individu pendekatan behavior dengan teknik *self management*. Terdapat perubahan yang positif yaitu berupa penurunan yang signifikan pada perilaku membolos setelah diberi layanan konseling individual dengan pendekatan behavior melalui teknik *Self-management*. Maka dengan demikian layanan konseling individual dengan pendekatan behavioral melalui teknik *Self-management* dapat mengatasi perilaku membolos.

Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Sarifah Aisiyah (2019) menyatakan bahwa proses penerapan bimbingan konseling islam dengan pendekatan behavior teknik *Self-management* dalam menangani kecanduan game 88online seorang siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya dilakukan sesuai dengan tahapan konseling pada umumnya. Peneliti melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*. Dari sejumlah tahapan tersebut, yang menjadi penekanan utama adalah pada tahap pemberian *treatment*. Dalam pemberian *treatment* tersebut, peneliti tetap menggunakan teknik *Self-management* sebagai teknik utama dalam menangani kecanduan game online, namun peneliti juga memadukan dengan nilai-nilai keislaman dengan memberikan terapi Islam berupa terapi shalat kepada konseli.

BAGIAN I TEORI TERKAIT

A. Deskripsi Konseling Kelompok

1. Definisi Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Masalah yang dibahas dalam layanan konseling kelompok adalah masalah siswa (pribadi) yang terlibat dalam kegiatan itu. Setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya. Pembahasan masalah dari anggota kelompok dibicarakan oleh seluruh anggota kelompok.



Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai upaya pemimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal (Suhertina, 2008:61).

Lebih jauh (Prayitno et al., 2017;307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang

membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.

Pendapat lain disampaikan oleh Campbell dan Dahir (dalam Jabbar et al., 2019) menerangkan bahwa konseling kelompok di sekolah menengah adalah suatu layanan yang diberikan kepada para peserta didik sebagai bagian dari suatu program layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah lanjutan yang komprehensif Implementasi layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai satu intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok dalam setiap kegiatannya memiliki tujuan. Beberapa hal yang menjadi gambaran tujuan konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Zulaifah, 2020) menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak evektif.