

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING
KELOMPOK KOGNITIF BEHAVIORAL UNTUK
MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* DALAM BELAJAR
SISWA SMK NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan

Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan

OLEH:

DEBORA ROPESTA

NIM 1911011029

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI BIMBINGAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

SINGARAJA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
KOGNITIFBEHAVIORAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF
MANAGEMENT* DALAM BELAJAR SISWA KELAS XI SMK
NEGERI 3 SINGARAJA**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHISYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198501232008122004



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

NIP. 195912311984031009

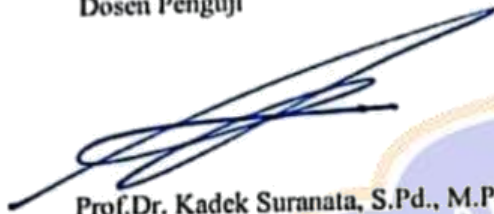
Skripsi oleh Debora Ropesta

Telah dipertahankan di depan dewan penguji,

Pada tanggal 10 April 2023

LEMBAR PENGUJI

Dosen Penguji



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.

(Penguji I)

NIP. 1982 0816200 8121 002



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A.

(Penguji II)

NIP. 1980 0801200 604 2001



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

(Penguji III)

NIP. 19850123 200812 2 004



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

(Penguji IV)

NIP. 1959 1231198 4031 009

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari :Senin

Tanggal :10 April 2023

Ketua Ujian



Dr. Made Tegeh, S.Pd.,M.Pd

NIP.197108152001121001

Mengetahui

Sekretaris Ujian

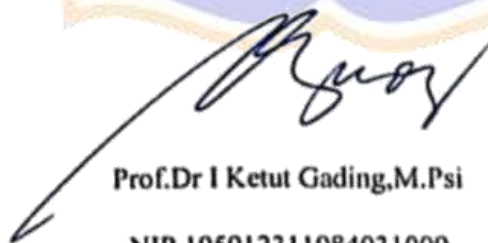


Prof.Dr.Kadek Suranata,M.Pd.,Kons

NIP.198208152008121002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa Karya Tulis yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Siswa Kelas XI SMK Negeri 3 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan-pengutipan dengan cara tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim keaslian karya ini.



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, penelitian yang berjudul “**Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar SMK Negeri 3 Singaraja**” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan *self management* dalam belajar siswa SMK Negeri 3 Singaraja.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
3. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya, penuh perhatian dalam membimbing, memberikan petunjuk dan masukan-masukan sehingga segala sesuatu yang berhubungan dengan penyusunan skripsi ini dapat berjalan sebagaimana

mestinya. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan lahir bathin serta umur yang panjang oleh Tuhan Yang Maha Esa.

5. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini dan telah memberikan kesempatan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga beliau selalu diberikan kesehatan lahir bathin serta umur yang panjang oleh Tuhan Yang Maha Esa.
6. Kepada bapak dan ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidakbisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.
7. Drs. I Made Darwis Wibawa, MM. selaku Kepala SMK Negeri 3 Singaraja, beserta seluruh staf Guru, dan pegawai yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Singaraja dan memberikan bantuan selama proses pelaksanaan penelitian hingga skripsi ini dan terselesaikan dengan baik.
8. I Nyoman Soniarta, S.Pd., dan Putu Wija Sundari, S.Pd., yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Siswa-siswi SMK Negeri 3 Singaraja yang telah berpartisipasi dan bekerjasama selama penelitian ini dilakukan.
10. Kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberkati dan menjadi penopang penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. Mama Torlina Siagan dan Bapa Bistok tercinta atas kasih sayang, dukungan, serta doa yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga amal beliau di terima di sisi-Nya.
12. Kakak tercinta Dewi Mariana Siahaan, beserta keluarga yang senantiasa mendukung hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
13. Ponakan kesayangan Carlisa Marta Pricilia yang selalu menjadi penghibur penulis disaat sedang mengerjakan skripsi, semoga sehat selalu dan menjadi berkat untuk keluarga.
14. Kepada Debora DKK yang selalu menjadi tempat keluh kesah penulis disaat sedang mengerjakan skripsi, semoga tali persahabatan ini tetap erat sampai tua nanti.
15. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini terima kasih banyak dan tetap semangat.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan dan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi perkembangan dunia pendidikan. Semoga penelitian ini dapat dipahami dan memberikan informasi yang berguna bagi yang membacanya.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan masalah.....	10
1.5 Tujuan Masalah.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2. Manfaat Bagi Praktisi.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
2.1 Deskripsi Teori.....	13
2.1.1 Self Management.....	13
2.1.2 Panduan Konseling Kelompok.....	26
2.1.3 Konseling Kognitif Behavioral/CBT.....	35
2.1.4 Konseling Kelompok Cognitive Behavior.....	39
2.1.5 Rancang Bangun Buku Panudan Konseling kelompok.....	42
2.1.6 Keberterimaan Buku Panduan Konseling Kelompok.....	43
2.1.7 Efektifitas Buku Panduan Konseling kelompok.....	43
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	44
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	46
2.4 Hipotesis.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
3.1 Rancangan Penelitian.....	51
3.2 Prosedur Penelitian.....	52

3.3	Subjek Penelitian	55
3.4	Identifikasi Variabel	55
3.5	Definisi Variabel	56
3.5.1	Definisi Konsep.....	57
3.5.2	Definisi Operasional.....	60
3.6	Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data	63
3.6.1	Metode Pengumpulan Data	63
3.6.2	Instrumen Pengumpulan data.....	64
3.6.3	Kisi-kisi Instrument <i>Self Management</i>	66
3.7	Metode Analisis data	67
3.7.1	Analisis Keberterimaan Instrumen.....	67
3.7.2	Analisis Validitas Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior68	
3.8	Uji Efektivitas.....	69
3.9	Merumuskan Uji Hipotesis.....	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		72
4.1	Deskripsi Data	72
4.1.1	Hasil Pengembangan Produk Buku Panduan.....	72
4.1.2	Hasil Analisis Validitas Pakar.....	80
4.1.3	Hasil Uji Efektivitas Buku Panduan	85
4.2	Pengujian Hipotesis	88
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian.....	90
4.4	Keterbatasan Penelitian	94
4.5	Implikasi Penelitian.....	95
BAB V PENUTUP.....		98
5.1	Rangkuman.....	98
5.2	Kesimpulan.....	99
5.3	Saran.....	101
DAFTAR RUJUKAN		103
LAMPIRAN.....		108

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penskor Uji Keberterimaan	65
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen Lembar Keberterimaan Buku Panduan Konseling Kognitif	65
Tabel 3. 3 Skala Likert	66
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Self Management	66
Tabel 4. 1 Visualisasi Buku Panduan Konseling Cognitive Behavior.....	74
Tabel 4. 2 Nama dan Kualifikasi Pakar.....	79
Tabel 4. 3 Kriteria Penilaian Angket Respon.....	80
Tabel 4. 4 Hasil Penilaian Pakar	80
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	81
Tabel 4. 6 Hasil Rekapitulasi Pre-Test dan Post-Test Siswa	85
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	86
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data	87
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas.....	87
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis	88



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Pengembangan..... 48



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 01. Surat Izin Penelitian	109
LAMPIRAN 02. Surat Keterangan Sudah Penelitian	110
LAMPIRAN 03. Hasil Uji Validasi/Pakar Buku Panduan	110
LAMPIRAN 04. Kuesioner Tingkat Self Management Dalam Belajar Siswa	132
LAMPIRAN 05. Pelaksanaan Penyebaran Pre-test	134
LAMPIRAN 06. Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	134
LAMPIRAN 07. Pelaksanaan Konseling Kelompok dan Penyebaran Post-test.....	136
LAMPIRAN 08. Pelaksanaan Uji Judges Buku Panduan.....	137
LAMPIRAN 09. Hasil Olah Data (Pre-test dan Post-test).....	138
LAMPIRAN 10. Hasil Olah Data SPSS	145
LAMPIRAN 11. Buku Panduan Konseling Kelompok Kognitif Behavior Untuk Meningkatkan Self Management dalam Belajar Siswa.....	147

