

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING  
KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK SELF  
MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN  
MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS VII DI SMP  
NEGERI 3 SEMARAPURA**

**SKRIPSI**



**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh  
Cokorda Oka Wibhawa Putra  
NIM 1911011042**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2023**

# SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT – SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIDK. 8828123419

Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.  
NIP. 199202162019032021

Skripsi oleh Cokorda Oka Wibhawa Putra  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 5 Juni 2023

Dewan Penguji,



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons (Ketua)  
NIP. 198208162008121002



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A (Anggota)  
NIP. 198008012006042001



Prof. Dr. Nyoman Dantes (Anggota)  
NIDK. 8828123419



Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. (Anggota)  
NIP. 199202162019032021

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


Pada :

Hari : Senin  
Tanggal : 5 Juni 2023


**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,


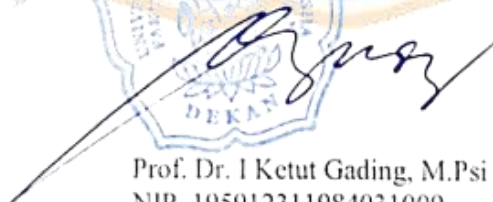


Dr. i Made/Tegeh, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197108152001121001



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons.  
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa Karya Tulis yang berjudul **“Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang**” 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.



Singaraja, 29 Juni 2023

Yang membuat pernyataan

Cokorda Oka Wibhawa Putra  
NIM. 1911011042

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi atas karunia Beliau penulis bisa menyelesaikan tugas proposal skripsi yang berjudul “Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Semarang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
2. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
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 penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah di sedika
5. Prof Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan proposal.
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 proposal skripsi ini.
7. Kepada keluarga penulis yaitu Ayah Tjokorda Gde Agung Putra, SH, Ibu Ni Komang Mudanti, S.Pd. Kim, Saudara Cokorda Bagus Darma Putra,



SH yang sudah memberikan doa, semangat, motivasi, dana serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Ni Kadek Intan Wahyuni, yang telah memberikan motivasi, waktu, materi, jasa, serta menjadi tempat berkeluh kesah, suka dan duka, serta bersedia menemani setiap langkah perjalanan dalam menempuh pendidikan.
9. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini terima kasih banyak dan tetap semangat.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih ada banyak kesalahan dalam skripsi ini dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu demi menyempurnakan skripsi ini penulis mengharapkan saran maupun kritik dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya untuk perkembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 10 April 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA .....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>12</b>
2.1 Konsep Penelitian Pengembangan .....	12
2.1.1    Konseling Kognitif Behavioral.....	16
2.1.2    Teknik <i>Self-Management</i> .....	18
2.1.3    Konseling.....	24
2.1.4    Motivasi Belajar.....	26
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	30
2.5 Kerangka Berpikir .....	31
2.6 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>34</b>
3.1 Rancangan Penelitian dan Model Pengembangan .....	34
3.2 Prosedur Pengembangan 4D .....	35



3.3 Subjek Penelitian.....	40
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	40
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	40
3.4.2 Definisi Operasional (Konsep dan Operasional).....	41
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	42
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	42
3.6 Metode Analisis Data .....	48
3.6.1 Uji Validitas .....	48
3.6.2 Uji Efektivitas .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
4.1.Deskripsi Hasil Penelitian .....	51
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk.....	51
4.1.2 Hasil Validitas Pakar .....	55
4.1.3 Hasil Analisis Uji Coba .....	58
4.2.Hasil Perhitungan Uji t.....	59
4.2.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	59
4.2.2 Uji Homogenitas Varians .....	60
4.2.3 Uji Hipotesis .....	61
4.3.Pembahasan.....	63
4.4.Implikasi Penelitian.....	64
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
5.1 Rangkuman .....	65
5.2 Kesimpulan .....	67
5.3 Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Kisi Kisi Instrumen Validitas Produk .....	43
Tabel 3.2 Kisi kisi instrument kuesioner Motivasi Belajar.....	44
Tabel 3.3 Kuesioner Motivasi Belajar .....	46
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Validator .....	50
Tabel 3.5 Katagori Hasil Perhitungan CVI.....	51
Tabel 4.1 Nama Ahli/Pakar Uji Validitas Panduan .....	58
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Validitas Pakar .....	59
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan CVR dan CVI .....	60
Tabel 4.4 Kategori Hasil Perhitungan CVI.....	62
Tabel 4.5 Pre-test .....	62
Tabel 4.6 Post-test.....	63
Table 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	63
Table 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	64
Table 4.9 Hasil Uji Hipotesis V.....	65



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1. Sampul bagian depan .....	56
Gambar 4.2. Sampul bagian belakang.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian Dari Universitas .....	74
Lampiran 2. Surat keterangan sudah melakukan penelitian dari Sekolah .....	75
Lampiran 3. Instrumen Validitas Pakar Buku Panduan 1 .....	76
Lampiran 4. Instrumen Validitas Pakar Buku Panduan 1 .....	82
Lampiran 5. Uji Judges Guru BK 1 .....	88
Lampiran 6. Uji Judges Guru BK .....	95
Lampiran 7. Kuesioner Motivasi Belajar .....	102
Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan .....	105
Lampiran 9. Buku Panduan .....	106
Lampiran 10. Data Hasil Pre-test dan Post-test Tes Sampel .....	124
Lampiran 11. Data Valid .....	126
Lampiran 12. Dokumentasi .....	128

