

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIOR TEKNIK MINDFULLNESS UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI EMOSI DAN
PERILAKU PROSOSIAL SISWA SMK SRI
TANJUNG BANYUWANGI**

TESIS



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai
Sertifikasi
Elektronik

TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN



Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh FITRIA SEPTIANI telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Bimbingan Konseling (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha Pada tanggal 18 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana

Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis. Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagianbagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 2026
Yang membuat pernyataan



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Fitria Septiani'.

Fitria Septiani

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan karya ilmiah ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kognitif Behavior Teknik Mindfulness Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi dan Perilaku Prososial Siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi. Karya ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada program pendidikan yang sedang ditempuh.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya regulasi emosi dan perilaku prososial dalam perkembangan remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Konseling Kognitif Behavior Teknik Mindfulness dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan aplikatif dalam membantu siswa mengelola emosi secara adaptif serta mengembangkan perilaku sosial yang positif.

Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku ketua program studi pascasarjana universitas pendidikan ganesha yang telah memberikan kritik dan saran konstruktif demi penyempurnaan penelitian ini.

2. Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
3. Bapak Prof. Dr I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
4. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons., Selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji tesis ini. Berbagai kritik, saran, masukan, serta arahan yang diberikan selama proses ujian telah menjadi bahan evaluasi yang sangat berharga dalam penyempurnaan tesis ini.
5. Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog., Selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji tesis ini. Berbagai kritik, saran, masukan, serta arahan yang diberikan selama proses ujian telah menjadi bahan evaluasi yang sangat berharga dalam penyempurnaan tesis ini.
6. Ibu Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik dari penulis. selaku dosen pembimbing akademik penulis, atas segala arahan, bimbingan, bantuan dan motivasi yang telah diberikan selama proses studi.
7. Untuk suamiku tercinta, KangMas Muslimin Ahmad, serta *My Beloved, My Twin*, My Midoy Shofi Alifia Izzatunnisa, Ibbyh sangat bangga padamu. Serta kepada seluruh keluarga besar, sahabat, dan rekan-rekan yang senantiasa mendukung, terima kasih atas doa dan kebersamaan yang tak ternilai.

8. Untuk seluruh teman-teman Pascasarjana BK angkatan 2024, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan semangat belajar yang senantiasa menguatkan penulis dalam menyelesaikan perjalanan akademik ini. My Teletubbies Babu Arogon yaitu Nanda, Widya, dan Ria, yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, doa, canda tawa, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan tesis ini. Terima kasih telah hadir sebagai sahabat yang selalu menguatkan di setiap proses, baik dalam suka maupun duka, sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis ini dengan baik.
9. Pihak SMK Sri Tanjung Banyuwangi yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
10. Para siswa-siswi SMK Sri Tanjung Banyuwangi yang saya banggakan terutama yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan berpartisipasi dengan baik selama proses pengumpulan data.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan layanan konseling kognitif behavior teknik mindfulness dalam meregulasi emosi dan meningkatkan perilaku prososial di lingkungan sekolah.

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	iv
PRAKATA	vi
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
MOTTO	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	10
1.5 Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	12
2.1 Konseling Kognitif Behavior Teknik Mindfulness	18
2.2 Regulasi Emosi.....	22
2.3 Perilaku Prosocial.....	23
2.4 Kajian Penelitian Relevan	44
2.5 Kerangka Berfikir.....	47

BAB III METODE PENELITIAN	51
3.3 Jenis Penelitian.....	51
3.4 Desain Penelitian.....	53
3.5 Kriteria Subjek Penelitian	63
3.6 Variabel Penelitian	64
3.7 Prosedur Penelitian.....	68
3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	73
3.9 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	82
3.10 Teknik Analisis Data.....	86
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	92
4.1 Uji Deskriptif Sebaran Data	92
4.2 Uji Prasyarat.....	96
4.3 Uji Manova.....	99
4.4 Pembahasan.....	102
BAB V PENUTUP	115
5.5 Kesimpulan	115
5.6 Saran.....	116
DAFTAR PUSTAKA	120
LAMPIRAN.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 3.5.1.1 Kisi-Kisi Instrumen Skala Regulasi Emosi	89
Tabel 3.5.1.2 Skoring Instrumen Skala Regulasi Emosi	90
Tabel 3.5.1.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala Perilaku Prososial	90
Tabel 3.5.1.4 Skoring Instrumen Skala Perilaku Prososial	91
Tabel 3.5.1.5 Rekap Hasil Validitas Isi Instrumen Skala Regulasi Emosi	100
Tabel 3.6.1.1 Rekap Hasil Validitas Isi Instrumen	101
Tabel 3.7.1.1 Hasil Uji Validitas Butir Soal Instrumen Skala Regulasi Emosi	103
Tabel 3.7.1.2 Hasil Uji Validitas Butir Soal Instrumen Skala Perilaku	105
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian	116
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas	119
Tabel 4.5 Hasil Uji Multikolinieritas	121
Tabel 4.3 Hasil Uji Paired Sample t-test Regulasi Emosi	122
Tabel 4.4 Hasil Uji Paired Sample t-test Perilaku Prososial	124
Tabel 4.5 Hasil Uji MANOVA	125

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.3.1	Kerangka Berfikir Penerapan Konseling Kognitif Behavior	
	Teknik Mindfulness.....	65
Bagan 3.7.2.1	Reabilitas Instrumen Skala Regulasi Emosi	95
Bagan 3.7.2.2	Reabilitas Instrumen Skala Perilaku Prosocial	96



DAFTAR LAMPIRAN

1.1 Surat Izin Penelitian	134
1.2 Surat Balasan Penelitian.....	135
1.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	136
1.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Skala Prososial	139
1.5 RLPBK Konseling Kognitif Behavior Teknik Mindfulness 6 Sesi	140

