

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL
BERBASIS PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR
DENGAN TEKNIK MEDITASI DALAM
MENGUATKAN KONSENTRASI SISWA SMPN 3
SINGARAJA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
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 BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Pembimbing II	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005

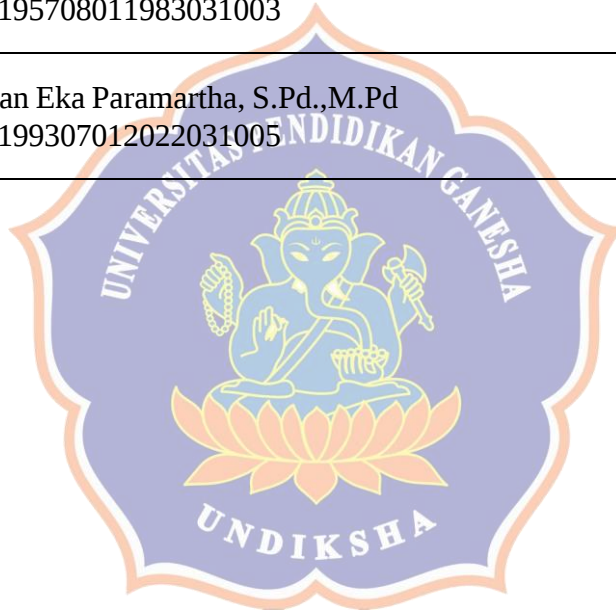


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh Putu Audita Gunawan ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 29 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd NIP.199307012022031005



- 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.

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

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- 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.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Klasikal Berbasis Pendekatan Kognitif Behavior dengan Teknik Meditasi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Siswa SMPN 3 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 29 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



(Putu Audita Gunawan)

NIM 2211011030

MOTTO

"Ke mana pun pikiran yang gelisah dan tidak tetap itu mengembara, hendaknya ia dibawa kembali dan diarahkan di bawah kendali diri."

(Bhagavad Gita, bab 6, sloka 26)



PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat- Nyalah, Proposal dengan judul " Efektivitas Bimbingan Klasikal Berbasis Pendekatan Kognitif Behavior Dengan Teknik Meditasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Siswa= dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan Proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih yang setulusnya kepada:

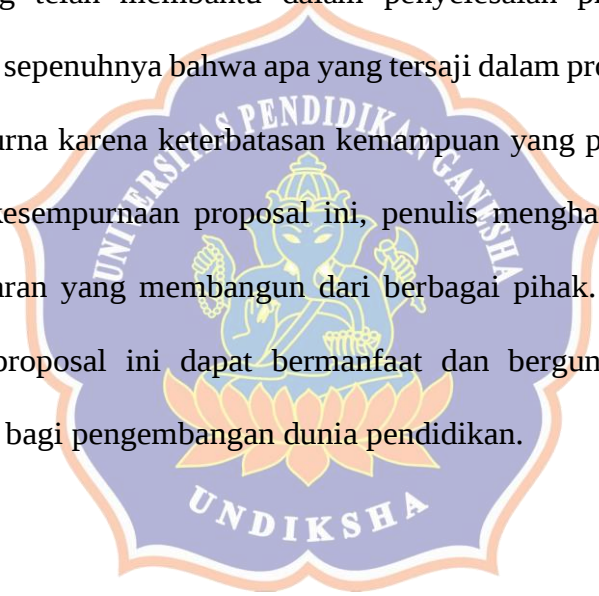
1. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
2. Bapak Wayan Eka Paramartha, M.Pd. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku penguji 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan dan juga motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
4. Ibu Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,MA. selaku penguji 2 yang telah

memberikan arahan, bimbingan dan juga motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.

5. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal sesuai dengan rencana. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
6. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian proposal ini. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
8. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan. Semoga beliau diberikan kesehatan, rezeki yang melimpah dan dimudahkan segala urusannya.
9. Kepala sekolah dan guru bimbingan konseling SMP Negeri 3 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan dan membantu penelitian di sekolah.

10. Keluarga saya tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk senantiasa bersemangat, serta terima kasih atas segala dukungan yang diberikan baik secara material maupun spiritual hingga dapat terselesaikannya proposal ini.
11. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan proposal ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam proposal ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan proposal ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 29 Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	xiv
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
Latar Belakang.....	1
Identifikasi Masalah	16
Pembatasan Masalah	16
Perumusan Masalah	17
Tujuan Penelitian	17
Manfaat Penelitian	17
Produk Penelitian.....	18
BAB II	19
KAJIAN TEORI	19

2.1 Deskripsi Teori	19
2.1.1 Definisi Konsentrasi.....	19
2.2.1 Definisi Bimbingan Klasikals	22
2.2.2 Definisi Kognitif Behavioral Therapy	24
2.2.3 Tujuan Kognitif Behavioral Therapy	25
2.2.4 Prinsip-Prinsip Kognitif Behavioral Therapy	26
2.2.5 Tahap-Tahap Kognitif Behavioral Therapy	30
2.2 Asas-Asas Bimbingan Konseling	33
2.3 Skill Konseling	35
2.4 Teknik Meditasi.....	38
2.4.1 Definisi Teknik Meditasi.....	38
2.4.2 Tujuan Teknik Meditasi.....	41
2.4.3 Langkah-langkah dalam teknik meditasi	41
2.4.4 Kelebihan dan Kekurangan teknik meditasi	43
2.4.5 Prosedur dan tahapan teknik meditasi.....	45
2.5 Kajian Hasil Penelitian Relevan	46
2.6 Kerangka Berpikir	52
2.7 Perumusan Hipotesis	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	56
3.1.1 Rancangan Penelitian	56
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
3.2.1 Populasi.....	57

3.2.2 Sampel.....	58
3.3 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	63
3.3.1 Validitas Internal.....	63
3.3.2 Validitas Eksternal	64
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	64
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	65
3.5 Definisi Variabel (Konsep dan Operasional).....	65
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	84
3.5.1 Instrumen Variabel Terikat	84
3.5.2 Kisi Kisi Kuesioner Konsentrasi.....	86
3.5.3 Pengujian Instrumen Penelitian.....	89
3.6 Metode Analisis Data	97
3.6.1 Metode Deskripsi Data.....	97
3.6.2 Metode Uji Asumsi Data.....	98
3.6.3 Metode Uji Hipotesis	99
BAB IV.....	102
HASIL DAN PEMBAHASAN	102
4.1 Hasil Penelitian.....	102
4.1.1 Deskripsi Data.....	102
4.1.2 Rekapitulasi Data	105
4.2 Uji Prasyarat.....	110
4.2.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	110
4.2.2 Uji Homogenitas	111

4.2.3 Uji Hipotesis	112
4.3 Pembahasan.....	114
BAB V	123
PENUTUP	123
5.1 Kesimpulan	123
5.2 Saran	123
DAFTAR PUSTAKA.....	125



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain pretest-posttest control group	56
Tabel 3. 2 Data Jumlah siswa kelas VIII.....	57
Tabel 3. 3 Data sampel kelas VIII.....	59
Tabel 3. 4 Data nama kelas eksperimen	59
Tabel 3. 5 Data nama kelas kontrol.....	61
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Kuesioner Konsentrasi.....	86
Tabel 3. 7 Nama ahli	90
Tabel 3. 8 Pengumpulan hasil uji judges.....	91
Tabel 3. 9 Hasil validitas butir	93
Tabel 3. 10 Hasil uji reliabilitas	96
Tabel 3. 11 Kriteria koefisien Validitas	97
 Tabel 4. 1 Data kelas eksperimen.....	 102
Tabel 4. 2 Data kelas kontrol.....	104
Tabel 4. 3 Skor kelas eksperimen pre-test-pos-test	106
Tabel 4. 4 Skor kelas kontrol pre-test-post-test.....	108
Tabel 4. 5 Hasil uji normalitas	110
Tabel 4. 6 Hasil uji homogenitas	111
Tabel 4. 7 Hasil uji independent sampel t-t.....	112
Tabel 4. 8 Kategori interpretasi	113