

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE
BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ORDER* SISWA**



OLEH:

IMAH MAZDATUL QAIMAH

1611011025

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

SINGARAJA

2020

**EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE
BEHAVIOR DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF ORDER* SISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dan Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

Imah Mazdatul Qaimah

NIM 1611011025

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

2020

SKRIPSI

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



Skripsi oleh Imah Mazdatul Qaimah
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal, 28 Oktober 2020

Dewan Penguji

(Ketua)



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

Anggota



Dr. I Ketut Gading, M.Psi
NIP. 19591231198403 1009

Anggota



Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons
NIP. 19820816 2008121002

Anggota



Prpf. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons
NIP. 195708011983031003

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 02 November 2020

Mengetahui,

Ketua Ujian



Sekretaris Ujian


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


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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self Order* Siswa”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya 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 resiko/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

Sinagaraja, 27 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan



Imah Mazdatul Qaimah

NIM. 1611011025

MOTTO

“Jangan terlalu pikirkan hal-hal yang belum terselesaikan saat ini, asalkan kamu bersabar dan berusaha Allah pasti menunjukkan jalan yang terbaik.



PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadapan Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dari-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral Dengan Teknik *Self-management* Untuk Meningkatkan *Self Order* Siswa**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk meraih gelar sarjana dalam bidang pendidikan Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh arena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang memberikan fasilitas dan kemudahan dalam rangka penyusunan Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling serta Pembimbing I yang telah begitu banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama melaksanakan penyusunan skripsi.
3. Bapak Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons. Selaku Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak/Ibu dosen beserta staf pegawai di Prodi BK yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bakal pengetahuan, bimbingan dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat dalam memperlancar penyusunan penelitian ini.
5. Bapak I Gede Sumatra Jaya, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 3 Singaraja serta seluruh pegawai dan staf sekolah yang telah memberi izin, arahan dan bimbingan untuk melaksanakan penelitian di sekolah.
6. Seluruh keluarga penulis terutama bapak Ahmad, ibu Ruhaya, adik-adik saya (Rani Dwi Damayanti, Deni Islami Akbar dan Adiba Ab-qariah Zahra),

kakak saya (Aswan Riadi) dan seluruh keluarga besar saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu, yang selalu memberikan do'a, dukungan dan support yang tiada hentinya, baik dukungan moral dan financial yang sangat berarti bagi penulis dan membuat penulis untuk selalu bersemangat dalam menyelesaikan studi di prodi BK.

7. Sahabat-sahabat ku yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada peneliti
8. Seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2016 yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
9. Seluruh siswa-siswi SMP Negeri 3 Singaraja yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
10. Para Kapten dan ABK kapal loding yang menyediakan transportasi bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal-hal yang sekiranya kurang berkenan. Semoga skripsi ini mampu memberi masukan dan bermanfaat bagi pihak yang memelurkan.

Singaraja, 07 September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN PERUMUSAN HIPOTESIS.....	7
2.1 Deskripsi Teori.....	7
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan	16
2.3 Kerangka Berpikir.....	17
2.4 Perumusan Hipotesis.....	18

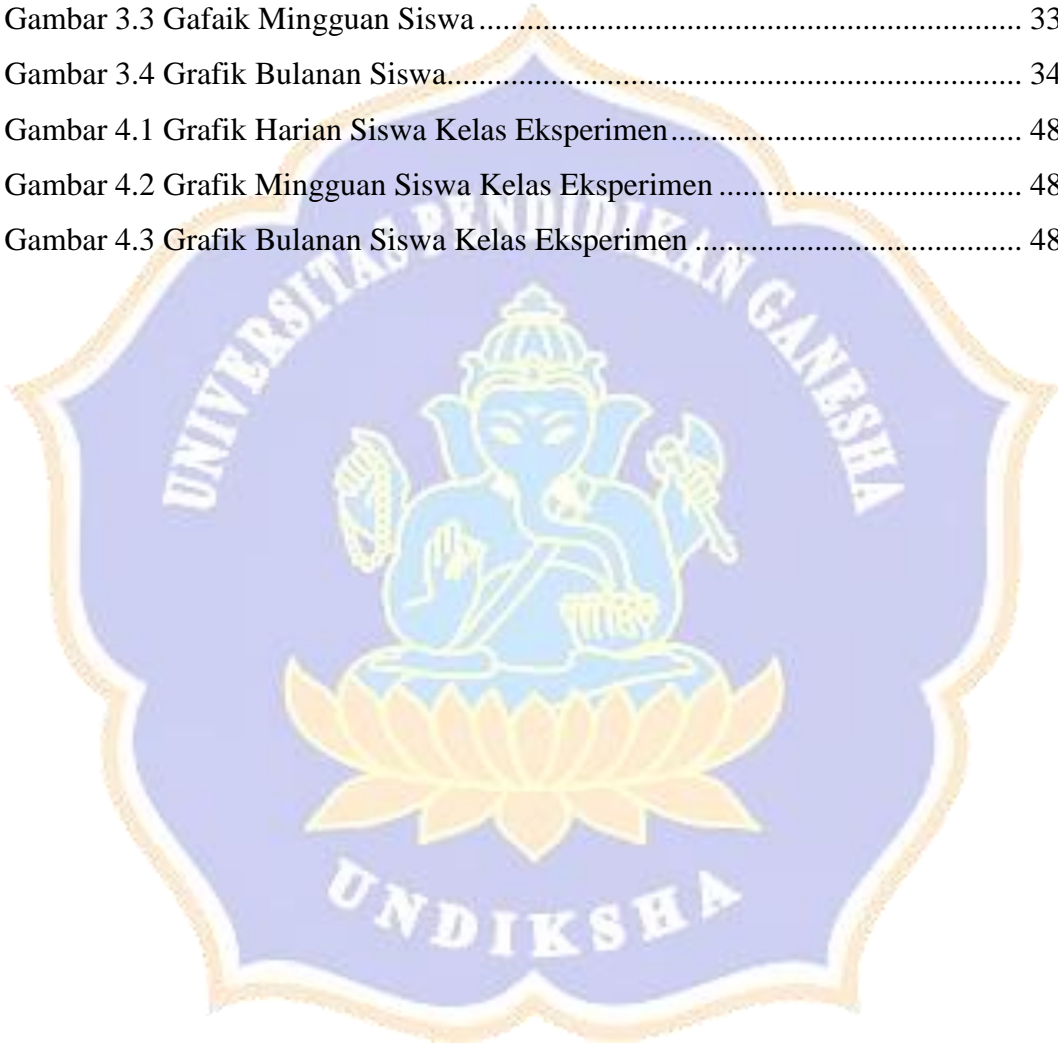
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Rancangan Penelitian.....	19
3.2 Subjek dan Objek Penelitian.....	20
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	21
3.4 Prosedur Penelitian.....	23
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen.....	29
3.6 Metode Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V PENUTUP.....	62
5.1 Rangkuman.....	62
5.2 Simpulan.....	64
5.3 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 3.1 Rancangan <i>Pretest-posttest</i> Control Group Design	19
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	20
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Penelitian	24
Tabel 3.4 Pemberian Treatmen	25
Tabel 3.5 Pedoman Wawancara	31
Tabel 3.6 Buku Harian <i>Self Order</i>	31
Tabel 3.7 Skor Mingguan Buku Harian <i>Self Order</i>	32
Tabel 3.8 Skor Mingguan Buku harian <i>Self Order</i>	33
Tabel 3.9 Penilaian Setiap Butir Pernyataan	35
Tabel 3.10 Skala Penilaian <i>Self Order</i>	35
Tabel 3.11 Kisi-kisi Instrumen	36
Tabel 3.12 Tabulasi Uji Judges	38
Tabel 3.13 Koefisien Validitas	39
Tabel 3.14 Hasil Tabulasi Silang	39
Tabel 3.15 Rangkuman Hasil Uji Valistas Butir Kuesioner	40
Tabel 3.16 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Self Order</i>	41
Tabel 3.17 Kategori atau Klasifikasi <i>Self Order</i>	42
Tabel 3.18 Kriteria Interpretasi <i>effect size</i>	44
Tabel 4.1 Form Skor Buku Harian Klasikal siswa Kela Ekperimen	48
Tabel 4.2 Data Skor Buku Harian M1-M16 Siswa Eksperimen	49
Tabel 4.3 Skor Hasil Kuesioner <i>Self Order</i> Kelas Ekperimen	51
Tabel 4.4 Skor Hasil Kusioner <i>Self Order</i> Kelas Kontrol	53
Tabel 4.5 Rekapitulasi Gain Skor Kelas Eksperimen-Kontrol	56
Tabel 4.6 <i>Test of Normality</i>	57
Tabel 4.7 <i>Test Equallity of Variances</i>	58
Tabel 4.8 <i>Independent Sampel T-test</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	23
Gambar 3.2 Grafik Harian Siswa	33
Gambar 3.3 Gafaik Mingguan Siswa	33
Gambar 3.4 Grafik Bulanan Siswa.....	34
Gambar 4.1 Grafik Harian Siswa Kelas Eksperimen.....	48
Gambar 4.2 Grafik Mingguan Siswa Kelas Eksperimen	48
Gambar 4.3 Grafik Bulanan Siswa Kelas Eksperimen	48



DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 01 Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 02 Surat Keterangan Penelitian	70
Lampiran 03 Uji Pakar (I dan II).....	72
Lampiran 04 Lembar Jawaban Uji Coba	76
Lampiran 05 Hasil Observasi Siswa Kelas VIII C	77
Lampiran 06 Kuesioner <i>Self Order</i>	78
Lampiran 07 Hasil Wawancara Kelas VIII C	79
Lampiran 08 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	82
Lampiran 9 Hasil <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	84
Lampiran 10 Hasil <i>posttest</i> Kelas Eksperimen	86
Lampiran 11 Hasil <i>Posttest</i> Kelas Kontrol.....	88
Lampiran 12 RPBK Bimbingan Klasikal.....	90
Lampiran 13 RPBK Bimbingan Kelompok	97
Lampiran 14 RPBK Konseling Kelompok	106
Lampiran 15 RPBK Konseling Individual	112
Lampiran 16 Kuesioner <i>Pretest</i> Siswa Kelas Eksperimen.....	121
Lampiran 17 Kusioner <i>Pretest</i> Siswa Kelas Kontrol	123
Lampiran 18 Kuesioner <i>Posttest</i> Siswa Kelas Eksperimen	125
Lampiran 19 Kuesioner <i>Posttest</i> Siswa Kelas Kontrol	127
Lampiran 20 Buku Harian <i>Self Order</i> Siswa	129
Lampiran 21 Dokumentasi Implementasi	132
Lampiran 22 Riwayat Hidup.....	134