

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING
KOGNITIF BEHAVIORAL TEKNIK *SELF-
MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-
CONTROL* SISWA SMA**

SKRIPSI

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

**Oleh
I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
NIM 1711011017**

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

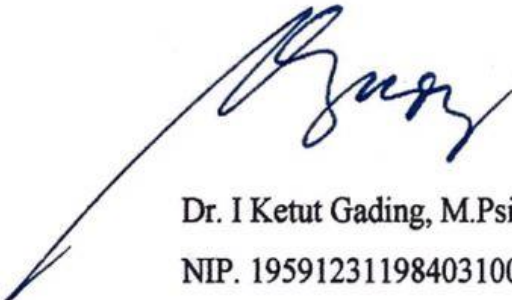
2021

SKRIPSI

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


Menyetujui,

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



Gede Nugraha Sudarsana, S.Psi., M.Pd
NIP. 198904262019031006

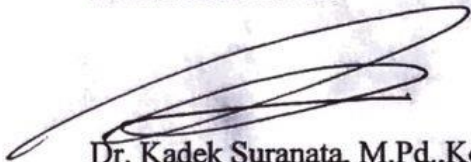
Skripsi oleh I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
telah dipertahankan didepan dewan penguji
pada tanggal 28 Juli 2021

Dewan Penguji,



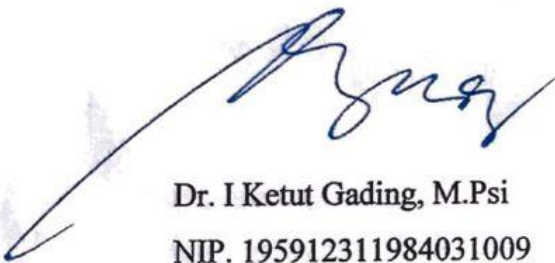
Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

(Ketua)



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

(Anggota)



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

(Anggota)



Gede Nugraha Sudarsana, S.Psi., M.Pd
NIP. 198904262019031006

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Juli 2021

Mengetahui,

Ketua Ujian,

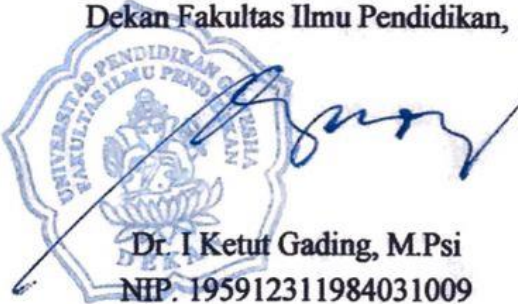
Sekretaris Ujian,


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 “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara 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

Singaraja, 25 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



I Gusti Ayu Agung Krisna Sudewi
NIM. 1711011017

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah skripsi dengan judul “**Pengembangan Buku Panduan Kognitif Behavioral Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Control* Siswa SMA**” dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

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

1. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan dan selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian studi.
3. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Gede Nugraha Sudarsana, S.Psi., M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan berkat ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan dengan sangat baik dan banyak manfaat yang bisa dipetik sampai saat ini.
6. Kepala Perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan selama penyusunan skripsi ini serta pelayanan yang sangat baik.

7. I Putu Suardi S.Pd, M.Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Banjarangkan yang telah memberikan ijin dan menyambut dengan baik untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Guru Bimbingan Konseling di SMAN 1 Banjarangkan yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi.
9. I Gusti Bagus Basudewa dan I Gusti Ayu Ida Swandayani selaku orang tua yang selalu memberikan semangat dan dukungan dari segala aspek termasuk biaya yang dikeluarkan dari awal hingga saat ini mampu menyelesaikan skripsi.
10. Nia Suastari, Dayu Ari, Sri Hastuti, Suari, Deby, dan Ika selaku teman yang bersama-sama saling memberikan semangat dan motivasi selama proses penyelesaian skripsi.
11. Dayu Ratna, Mia Sukma Dewi, Widya Indrayani selaku teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dorongan untuk dapat menyelesaikan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

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

Singaraja, 6 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	ii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	vii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vii
ABSTRAK	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teori	10
2.1.1 <i>Self-control</i>	10
2.1.2 Teori Konseling Kognitif Behavioral	14
2.1.3 Teknik <i>Self-Management</i>	20
2.2 Penelitian yang Relevan	25
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Rancangan Penelitian	29
3.2 Subyek Penelitian dan Subyek Uji Coba	29
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	30

3.3.1 Identifikasi Variabel.....	30
3.3.2 Definisi Variabel.....	30
3.4 Prosedur Pengembangan.....	31
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen.....	33
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	33
3.5.2 Instrumen.....	34
3.6 Metode Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk.....	39
4.1.2 <i>Prototype</i> Buku Panduan.....	41
4.1.3 Keterterimaan Buku Panduan.....	44
4.1.4 Hasil Uji Efektifitas Buku Panduan.....	50
4.2 Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	57
5.1 Rangkuman.....	57
5.2 Kesimpulan.....	58
5.3 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Lembar Validitas Buku Panduan	35
Tabel 3.2 Kategori Skor CVI	37
Tabel 4.1 Tabel Daftar Nama <i>Judges</i>	44
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Pakar	45
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Indeks CVR	46
Tabel 4.4 Hasil Rekapitulasi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Siswa	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik	51
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengembangan.....	28
Gambar 4.1 Sampul Buku Panduan	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Observasi	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 3. Surat Ijin <i>Judges</i>	67
Lampiran 4. Surat Akhir Penelitian	68
Lampiran 5. Lembar Validasi Pakar Buku Panduan.....	69
Lampiran 6. Hasil Penilaian Buku Panduan	72
Lampiran 7. Rekap Hasil Penilaian Pakar	79
Lampiran 8. Lembar Kuesioner <i>Self-Control</i>	92
Lampiran 9. Hasil Tabulasi Data Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Siswa.....	96
Lampiran 10. Buku Panduan.....	98
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan	149
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	151

