

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN
DETERMINASI DIRI SISWA KELAS VIII SMP PGRI 1
BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI



Renata Noor Inayah Oetomo

NIM 205000045

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

2024

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY* (CBT) UNTUK MENINGKATKAN DETERMINASI DIRI
SISWA KELAS VIII SMP PGRI 1 BUDURAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Renata Noor Inayah Oetomo

NIM 205000045

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

2024

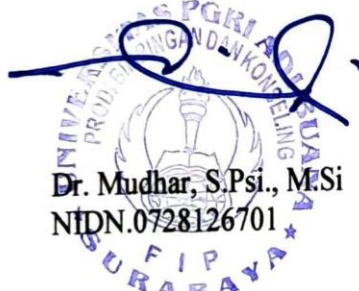

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Renata Noor Inayah Oetomo**
NIM 205000045
Judul Skripsi **Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo**

Surabaya, 26 Februari 2024

Mengetahui,
Kaprodi Bimbingan dan Konseling Pembimbing I,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si
NIDN.0728126701






Dr. Cindy Asli Pravesti, M. Pd.
NIDN.0706058802

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Renata Noor Inayah Oetomo dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 26 Februari 2024

Dewan Penguji:

1. Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd., Ketua.....
2. Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd., Anggota.....
3. Maghfirotul Lathifah, S.Pd., M.Pd., Anggota.....

Mengesahkan,
Dekan FIP



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 19670209199203102

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fip.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Senin tanggal 26 bulan Februari tahun 2024 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Renata Noor Inayah Oetomo
NIM : 205000045
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo

Penguji I

(Dr. Cindy Asli P. M.Pd.)

Penguji II

(Aniek Wirastania, M.Pd.)

Penguji III

(Maghfirotul Lathifah, M.Pd.)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmatt serta Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan pada program Strata-1 di Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis skripsi ini tentunya masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mohon maaf atas segala bentuk kekurangan baik dalam penulisan ataupun penyusunan. Pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hartono, M.Si., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ibu Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tenaga, serta memberikan pengarahan dan bimbingan demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Ibu Indrajayanti Ratnaningsih, S.Si., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo sebagai tempat pengambilan data penelitian.
6. Ibu Evita Roesnilam Syafitri, S.Pd., selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.
7. Bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan di saat peneliti aktif mengikuti perkuliahan, sehingga dengan berbekal ilmu pengetahuan tersebut, peneliti dapat menyusun skripsi ini.

8. Seluruh siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang bersedia menjadi sumber data dalam pengambilan data penelitian.
9. Teristimewa penulis sampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Ibunda tercinta Winarsih, perempuan hebat yang saya sebut Mama. Beliau selalu menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk beliau. Terima kasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkan saya dengan penuh cinta, menjadi tulang punggung keluarga dan selalu berjuang seorang diri setelah ditinggal orang terkasih demi keberlangsungan kehidupan saya hingga akhirnya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini. Semoga Allah memberikan balasan yang tak terhingga dengan surga-Nya yang mulia.
10. Serta tidak lupa orang yang paling saya cintai, sayangi dan rindukan yaitu Ayahanda Alm H. Djoko Oetomo, seorang yang saya sebut ayah dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini saya telah mampu berada ditahap ini, menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagaimana perwujudan terakhir yang membanggakan setelah beliau wafat. Terima kasih karena sudah mengajarkan berbagai pelajaran mengenai kehidupan ini, sehingga mampu membentuk seorang yang seperti saya saat ini.
11. Kepada Annisa Noor Farida Oetomo selaku Kakak tercinta yang paling disayangi, terima kasih sudah selalu mendukung penulis dalam menyusun skripsi dan tak pernah bosan mendengarkan keluh kesahnya serta menjadi penghibur lara. Saya berharap kakak dapat memiliki semangat yang sama juga sehingga dapat memotivasi agar mencapai tahap yang sama dengan penulis dan bersama-sama meraih gelar yang diimpikan.
12. Dan untuk Bapak Suyitno selaku kakek tercinta, terima kasih banyak telah memberikan dukungan kepada penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini.
13. Untuk teman-temanku tercinta yakni Chia, Azka, Nanda, Afiefah, Whina, Melsya dan Deviani selaku anggota barudak well yang telah mendukung satu sama lain sehingga dapat berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi ini.

14. Dan yang terakhir, untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, yang mana hal ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Peneliti juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini luput dari kesalahan. Untuk itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, 22 Februari 2024

Penyusun

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Renata Noor Inayah Oetomo
NIM : 205000045
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 26 Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan



Renata Noor Inayah Oetomo
NIM. 205000045

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Variabel Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	26
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32

B. Populasi, Sampel, dan Sampling	33
C. Metode Pengumpulan Data	34
D. Teknik Analisis Data	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	84
BAB V	90
KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	98

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian Siswa Kelas VIII SMP	
PGRI 1 Buduran Sidoarjo.....	33
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	34
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban	35
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Determinasi Diri Sebelum Uji Validitas	35
Tabel 3.5 Validasi Skala Determinasi Diri	39
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Determinasi Diri Sesudah Uji	
Validitas dan Reliabilitas.....	40
Tabel 3.7 Pengkategorian Tingkat Determinasi Diri	44
Tabel 4.1 Skor Pre-Test Siswa VIII B SMP PGRI 1 Buduran	46
Tabel 4.2 Hasil Skor Pre-Test Sampel	48
Tabel 4.3 Uraian Kegiatan Konseling Kelompok Cognitive Behavior	
Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Determinasi Diri Siswa	
Kelas VIII SMP PGRI 1 Buduran	49
Tabel 4.4 Hasil Skor Post-Test	79
Tabel 4.5 Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Determinasi Diri.....	30
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian One Group Pre-Test Post-Test Design.....	32
Gambar 3.3 Statistik Reliabilitas	43
Gambar 4.1 Grafik Pre-Test Sampel	48
Gambar 4.2 Grafik Post-Test	79
Gambar 4.3 Uji Wilcoxon	80
Gambar 4.4 Test Statistic	81
Gambar 4.5 Grafik Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	98
Lampiran 2 BluePrint Sebelum Uji Validitas	100
Lampiran 3 BluePrint Setelah Uji Validit.....	103
Lampiran 4 Skala Determinasi Diri Sebelum Uji Validasi	105
Lampiran 5 Skala Determinasi Diri Setelah Uji Validasi	108
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Penelitian	112
Lampiran 8 Permohonan Izin Menggunakan Skala	113
Lampiran 9 RPL, Verbatim, Laporan Konseling Kelompok	114
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok	266
Lampiran 11 Berita Acara Ujian Skripsi	269
Lampiran 12 Berita Acara Bimbingan Skripsi	270
Lampiran 13 Format Revisi Skripsi	272