

HALAMAN SAMPUL DALAM
EFEKTIVITAS TEKNIK *REFRAMING* DENGAN BIMBINGAN
KELOMPOK BERBASIS *CBT* UNTUK MENINGKATKAN
***SELF REGULATION LEARNING* SISWA**
DI MTS TARBIYATUL ISLAM SOKO

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Disusun Oleh:

HIDAYATUL MUTHOHAROH

3320200326

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRIBOJONEGORO

2024

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 11 Juli 2024

Hidayatul Muthoharoh
NIM. 3320200326



UNUGIRI

HALAMAN PERNYATAAN KE ASLINA TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Hidayatul Muthoharoh

NIM : 3320200326

Program study : Bimbingan Konseling

Judul skripsi : "Efektivitas Teknik *Reframing* Dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* Siswa Di Mts Tarbiyatul Islam Soko".

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 11 Juli 2024

Yang bertandatangan :



Hidayatul Muthoharoh

NIM. 3320200326

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Hidayatul Muthoharoh
NIM : 3320200326
Judul : Keefektifan Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok berbasis *Cognitif Behavior Therapy* untuk Meningkatkan *Self Regulation Learning* Siswa di MTs Tarbiyatul Islam Soko

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 28 Juni 2024

Pembimbing I

Zeti Novitasari M.Pd.
NIDN : 0711118702

Pembimbing II

Agus Afriliyanto, M.Pd
NIDN : 0716048904

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Hidayatul Muthoharoh

NIM : 3320200326

Judul : Efektivitas Teknik *Reframing* dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan *Self Regulation Learning* Siswa di MTs Tarbiyatul Islam Soko

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 11 Juli 2024

Dewan penguji

Penguji I



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN. 0715049401

Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN. 0711118702

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., MA
NIDN. 2117056803

Penguji IV



Agus Afriliyanto, M.Pd
NIDN. 0716048904

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu

Pendidikan



Astri Candra Sari, M. Pd
NIDN. 0721839101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan
Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO & PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebijakan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. Al Baqarah : 286)

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (QS. Al-Insyirah :5)

“ Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda.”

“ Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216)

PERSEMBAHAN

“ Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucap syukur atas Rahmat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk :

Kedua orangtua saya tercinta Bapak Nursahid dan Ibu Siti Maisaroh yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. terima kasih sudah mengantarkan saya sampai ditempat ini, saya persembahkan karya tulis ini dan gelar ini untuk bapak dan ibu tercinta.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan proposal skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “ Efektifitas Teknik *Reframing* Dengan Bimbingan Kelompok Berbasis *CBT* Untuk meningkatkan *Self Regulation Learning* Siswa MTs Tarbiyatul Islam Soko” ini dapat berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Tak lupa penulis mengucapkan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Proposal skripsi ini disusun guna untuk melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling. Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Yogi Prana Izza, Lc, MA. selaku Plt. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan semangat, arahan, motivasi, saran yang positif dan selalu mengingatkan untuk lulus tepat waktu selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Agus Afriliyanto, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran, semangat, selalu teliti dan sabar dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.

6. Orang tua, adik-adik kami, atas do'a, bimbingan serta kasih sayang yang tercurahkan selama ini.
7. Teman seperjuangan BK 2020 atas semua dukungan, semangat serta kerjasamanya.
8. Terima kasih kepada Achmad Difa Ichsanul Arif mahasiswa Universitas IslamNagri Maulana Malik Ibrahim Malang prodi Tadris Bahasa Inggris yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan abstrak inggris dalam penulisan skripsi penelitian ini.
9. Terkhusus untuk F.C.M. yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses penulisan skripsi ini.

Terima kasih atas dukungan dan semangat serta menjadi tempat untuk berkeluh kesah.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb

Bojonegoro, 11 Juli 2024

Penulis

Hidayatul Muthoharoh

UNUGIRI

ABSTRACT

Muthoharoh, Hidayatul. 2024. *"The Effectiveness of Reframing Techniques with Group Guidance Based on Cognitive Behavior Therapy to Improve Self-Regulation Learning in Students at MTs Tarbiyatul Islam Soko."* Undergraduate Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Main Supervisor: Zeti Novitasari, M.Pd. Co-Supervisor: Agus Afriliyanto, M.Pd.

Keywords: Group Guidance, Reframing Technique, Self-Regulation Learning, Cognitive Behavior Therapy

Education in this modern era focuses not only on improving academic knowledge and skills, but also on students' ability to regulate their own learning process. This ability, known as Self-Regulation Learning (SRL), is one of the domains of self-regulation that is most closely related to educational goals. In general, SRL looks at learning guided by metacognition (thinking about how one thinks), strategic action (planning, monitoring, and evaluating personal progress against standards), and motivation to learn. A self-regulated learner will monitor, direct, and organize actions toward the goals of information processing, skill expansion, and self-improvement. This condition of students who are like this are able to realize their academic strengths and weaknesses, and they have various strategies that they apply appropriately to overcome the daily challenges of their academic tasks. This study aims to see the level of effectiveness of reframing techniques with CBT-based group guidance to improve students' Self Regulation Learning at MTs Tarbiyatul islam soko this research uses quantitative research methods with a one group pretest-post test design. Data collection using the SRL instrument with purposive sampling technique to see one group (10 students) who have a low level of Self Regulation Learning. data analyzed using the shapiro-wilk normality test and Paired T Test with the help of spss 24.0. The results showed that the significant value of the Paired T Test (2-tailed) was $0.000 < 0.5$ with the meaning that the null hypothesis (H_0) was accepted and the alternative hypothesis (H_a) was rejected, so it could be stated that there was a significant effect on the difference in treatment given on the pretest and posttest. The conclusion of this study is that there is a change or increase in Self Regulation Learning with the application of CBT-based group guidance for students at MTs Tarbiyatul Islam Soko.

UNUGIRI

ABSTRAK

Muthoharoh, Hidayatul, 2024. “Efektivitas Teknik Reframing Dengan Bimbingan Kelompok Berbasis Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self Regulation Learning Siswa Di Mts Tarbiyatul Islam Soko”. Skripsi, Program Studi Bimbingan Knseling, Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Zeti Novitasari, M.Pd. Pembimbing pendamping Agus Afriliyanto, M.Pd.

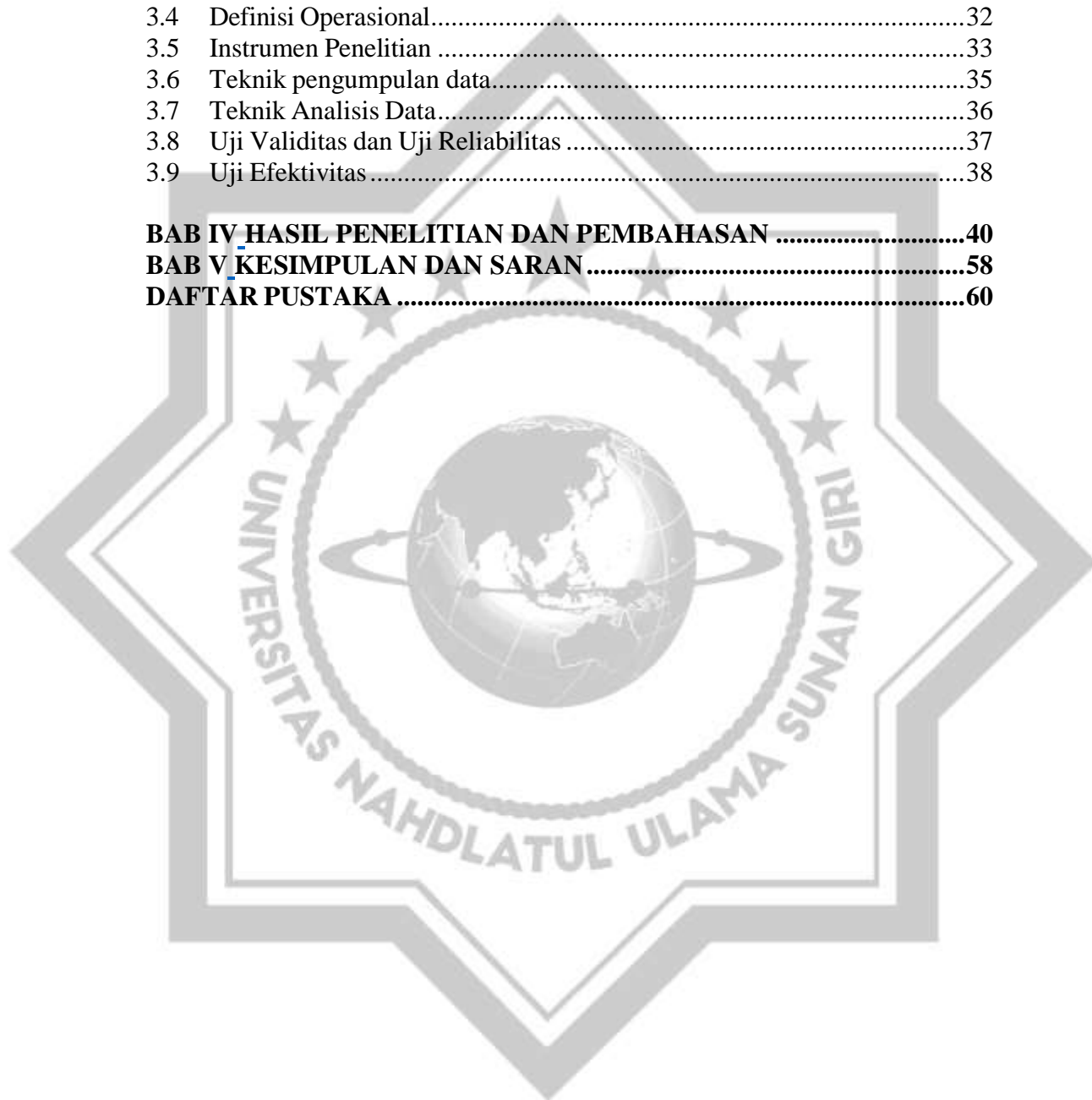
Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik Reframing, Self Regulation Learning, Cognitive Behavior Therapy

Pendidikan di era modern ini tidak hanya berfokus kepada peningkatan pengetahuan dan keterampilan akademik saja, tetapi juga pada kemampuan siswa untuk mengatur proses belajar mereka sendiri. Kemampuan ini dikenal sebagai *Self-Regulation Learning* (SRL) adalah salah satu domain dari *self-regulation* yang paling erat kaitannya dengan tujuan pendidikan. Secara umum, SRL melihat dari pembelajaran yang dipandu oleh metakognisi (berpikir tentang cara berpikir konseli), tindakan strategis (merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kemajuan pribadi terhadap standar), dan motivasi untuk belajar. Seorang pelajar yang mampu mengatur dirinya akan memantau, mengarahkan, dan mengatur tindakan menuju tujuan pengolahan informasi, memperluas keahlian, dan peningkatan diri. Kondisi siswa yang seperti ini mampu menyadari kekuatan dan kelemahan akademik mereka, dan mereka memiliki berbagai strategi yang mereka terapkan secara tepat untuk mengatasi tantangan sehari-hari dari tugas akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas teknik *reframing* dengan bimbingan kelompok berbasis CBT untuk meningkatkan *Self Regulation Learning* siswa di MTs Tarbiyatul Islam Soko. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan rancangan *preeksperiment design one group pretest-post tes*. dengan populasi penelitian 77 siswa, penentuan sampel menggunakan rumus *slovin* dengan hasil 76. pengumpulan data menggunakan instrumen SRL dengan teknik *purposive sampling* untuk melihat satu kelompok (10 siswa) yang memiliki tingkat *Self Regulation Learning* rendah. data dianalisis menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk* dan uji *Paired T Tes* dengan bantuan *spss 24.0*. hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan uji *Paired T Test (2-tailed)* adalah $0,000 < 0,5$ dengan arti hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) di tolak, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada *pretest* dan *posttest*. kesimpulan penelitian ini adalah ditemukan adanya perubahan atau peningkatan *Self Regulation Learning* dengan penerapan bimbingan kelompok berbasis CBT pada siswa di MTs Tarbiyatul Islam Soko.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DALAM	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KE ASLINA TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO & PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	ix
ABSTAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Masalah	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Ruang Lingkup dan Batasan Penelitian.....	6
1.6 Asumsi Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 <i>Self Regulation Learning</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Self Regulation Learning</i>	8
2.1.2 Faktor-faktor <i>Self-Regulation Learning</i>	11
2.1.3 Aspek-aspek <i>Self Regulation Learning</i>	12
2.1.4 Ciri-ciri <i>Self-Regulation Learning</i>	13
2.2 Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
2.2.1 Pengertian <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	15
2.2.2 Hakikat <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	16
2.2.3 Tahap-tahap Pelaksanaan <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	16
2.3 Bimbingan Kelompok.....	17
2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	17
2.3.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	19
2.4 Teknik Bimbingan Kelompok.....	20
2.4.1 Tahap Bimbingan Kelompok.....	21
2.4.2 Bentuk Teknik <i>Reframing</i>	24
2.4.3 Tahap pada Teknik <i>Reframing</i>	24
2.4.4 Tujuan Teknik <i>Reframing</i>	26
2.4.5 Jenis-Jenis <i>Reframing</i>	26
2.5 Cara Mengimplementasikan Teknik <i>Reframing</i>	27
2.6 Kerangka Berpikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30

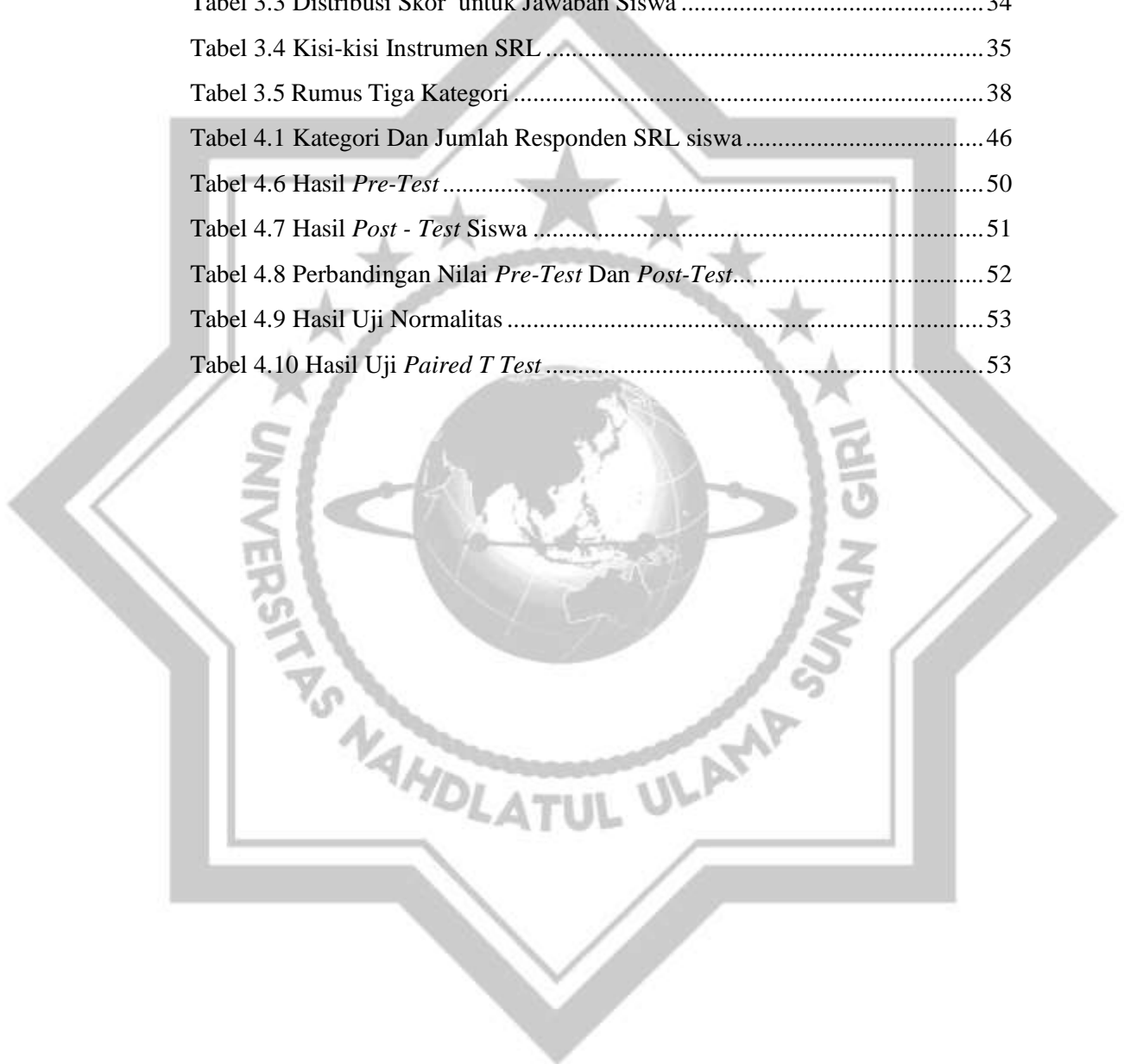
3.1	Jenis Penelitian <i>Eksperiment</i>	30
3.2	Lokasi Penelitian.....	30
3.3	Populasi Dan Sampel	31
3.4	Definisi Operasional.....	32
3.5	Instrumen Penelitian	33
3.6	Teknik pengumpulan data.....	35
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
3.8	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	37
3.9	Uji Efektivitas	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		58
DAFTAR PUSTAKA		60



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Design One-Group Pretest-Posttest</i>	30
Tabel 3.3 Distribusi Skor untuk Jawaban Siswa	34
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen SRL	35
Tabel 3.5 Rumus Tiga Kategori	38
Tabel 4.1 Kategori Dan Jumlah Responden SRL siswa	46
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre-Test</i>	50
Tabel 4.7 Hasil <i>Post - Test</i> Siswa	51
Tabel 4.8 Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i>	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Paired T Test</i>	53



UNUGIRI

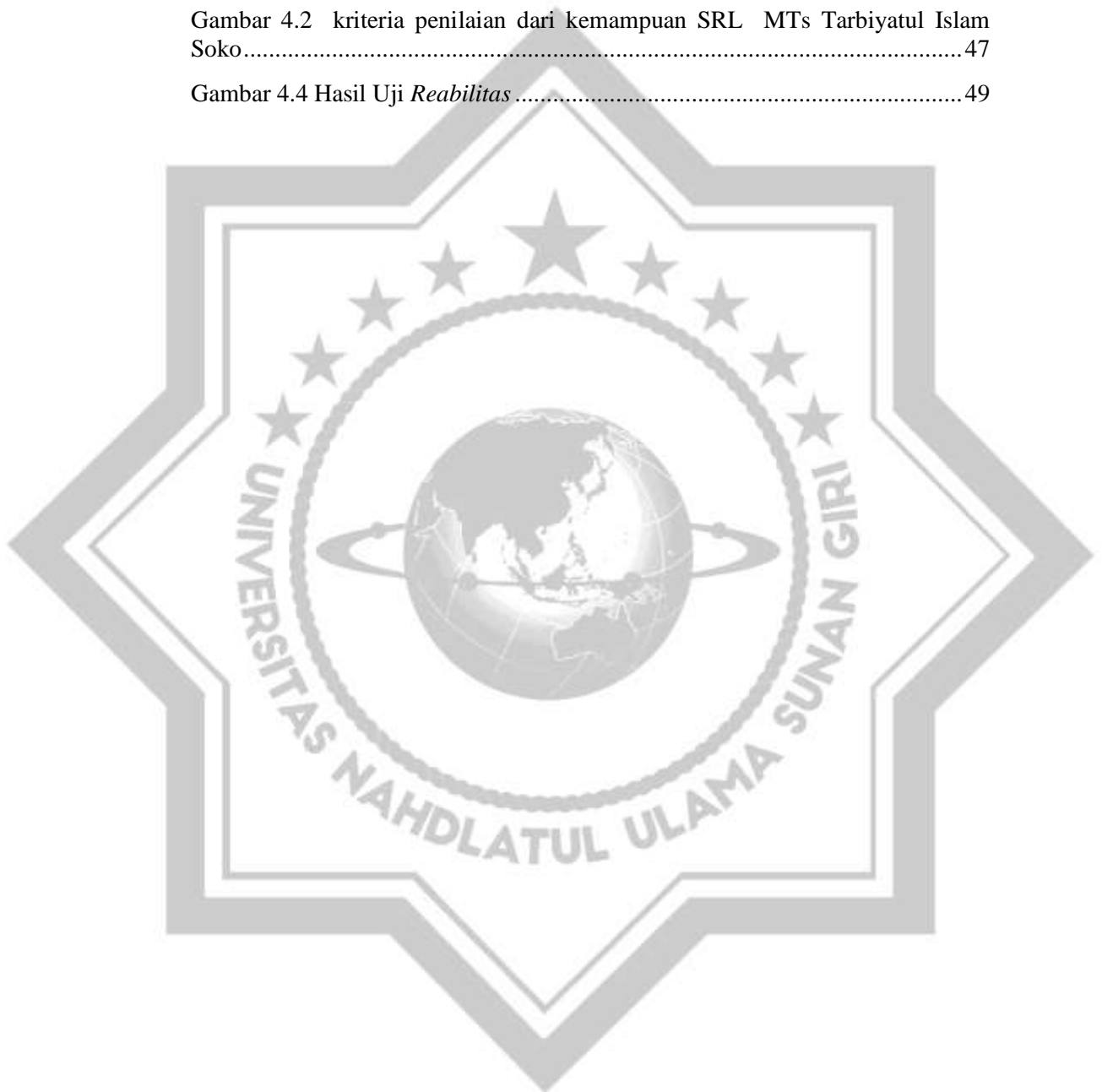
DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir29



DAFTAR GAMBAR

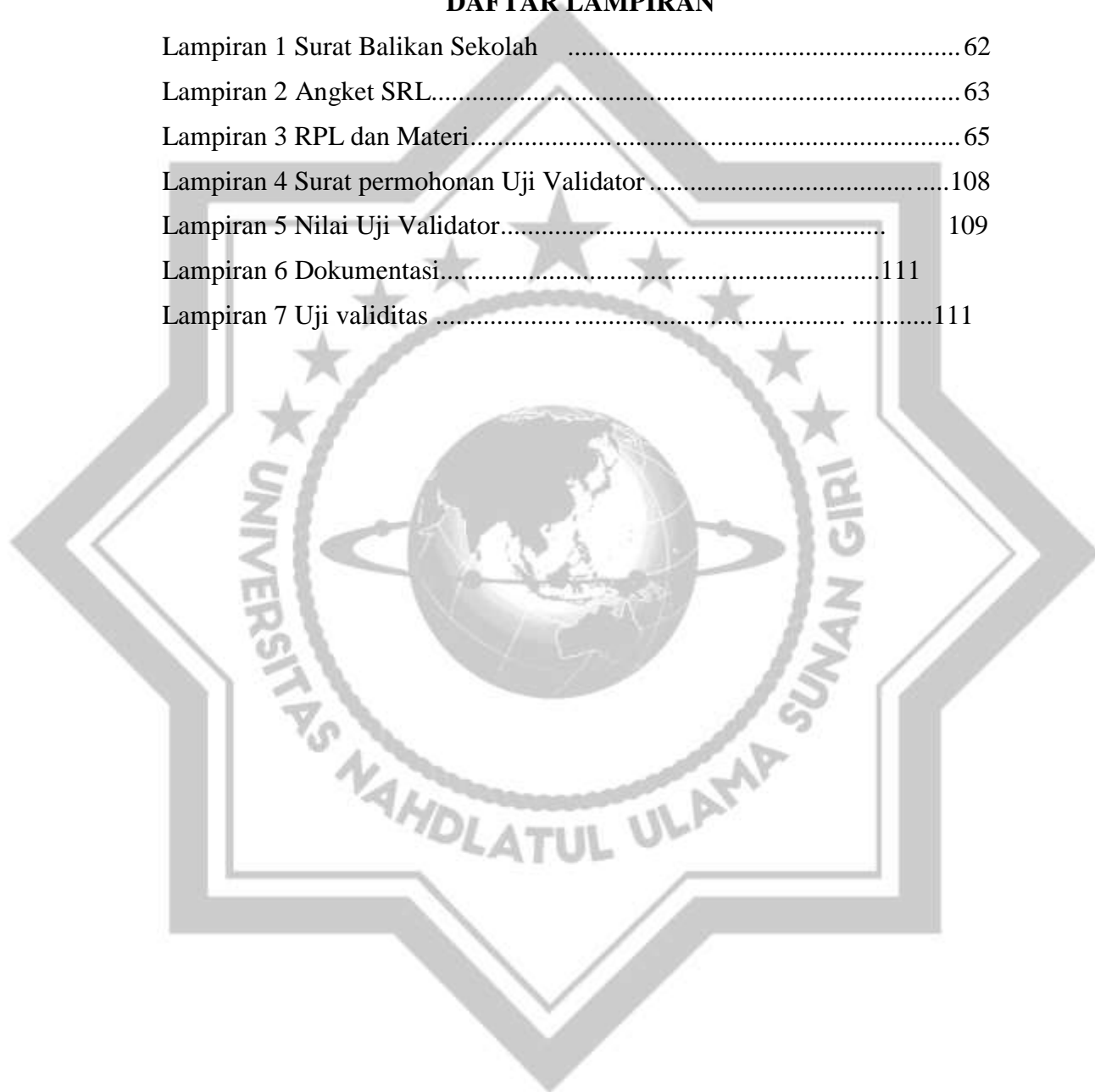
Gambar 3.2 Rumus <i>Slovin</i>	31
Gambar 4.2 kriteria penilaian dari kemampuan SRL MTs Tarbiyatul Islam Soko.....	47
Gambar 4.4 Hasil Uji <i>Reabilitas</i>	49



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Balik Sekolah	62
Lampiran 2 Angket SRL.....	63
Lampiran 3 RPL dan Materi.....	65
Lampiran 4 Surat permohonan Uji Validator	108
Lampiran 5 Nilai Uji Validator.....	109
Lampiran 6 Dokumentasi.....	111
Lampiran 7 Uji validitas	111



UNUGIRI