

**Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan
Kelompok Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk
Meningkatkan *Internal Locus Of Control* Siswa Smk**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat

untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling



Oleh

Siska Noviawati

3320200386

UNUGIRI

Program Studi Bimbingan Konseling

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Dengan ini saya

Nama : Siska Noviawati

NIM : 3320200386

Program studi : Bimbingan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa SMK

Menyatakan dengan seaneh-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya, pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya secara pribadi siap menanggung sanksi atau resiko atas perbuatan tersebut.

Bojonegoro, 10 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Siska Noviawati

3320200386

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Siska Noviawati

NIM : 3320200386

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok
Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Internal
Locus Of Control Siswa SMK

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

Bojonegoro, 28 Juni 2024

Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing II

Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A
NIDN. 0706018902

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siska Noviawati
NIM : 3320200386
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan
Kelompok melalui Teknik *Cognitive Restructuring* untuk
Meningkatkan *Internal Locus of Control* Siswa SMK

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 10 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.

NIDN : 0702019301

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

NIDN : 0715049401

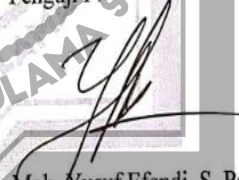
Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A.

NIDN : 0731127601

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, S. Pd.I., M.A

NIDN : 0706018902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

MOTTO

Bersyukurlah, nikmati prosesmu.

(Siska Noviawati)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohiim....

Untuk Ibu, Bapak, Saudari, Suami, Teman-teman dan seluruh manusia baik yang sudah memberikan sumbangsih dalam proses penyelesaian skripsi ini. Meskipun dalam pengerjaannya bersamaan dengan beberapa hal yang lain, namun inilah proses yang harus dilalui agar membuat diri ini lebih kuat dan hebat. Terimakasih banyak.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Internal Locus Of Control* Siswa SMK” ini disusun guna 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. Dr. H. Yogi Prana Izza, L.C., M.A selaku plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling sekaligus dosen pembimbing I yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S. Psi., M. Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan, arahan pada mahasiswa Bimbingan Konseling.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd. I., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Seluruh dosen pendidikan Bimbingan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu

7. Kepala sekolah SMK Negeri 1 Singahan yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian.
8. Kepala sekolah SMK Sunnatunnur yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian
9. Guru BK SMKN 1 Singahan yang telah memberikan arahan, waktu dan bimbingan selama penelitian berlangsung
10. Bapak Mustain, Ibu Parniti, kakak-kakak dan adik tersayang atas doa, bimbingan serta kasih sayang yang turerahkan selama ini.
11. Suami saya, mas As'ad Fauzan yang selalu memberikan dukungan dan doa nya
12. Teman – teman BK angkatan 2020, khususnya untuk BK D yang sangat saya banggakan
13. Dan, kepada diri saya sendiri tentunya yang sudah berjuang dengan hebat sejauh ini.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/i, kiranya kita semua tetap dalam lindungan-Nya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan Bimbingan konseling.

Bojonegoro, 28 Juni 2024

Penulis

ABSTRACT

Noviawati, Siska. 2024. Development of a Training Guide for Group Guidance Services through Cognitive Restructuring Techniques to Increase Internal Locus of Control of Vocational Students. Thesis. Counselling Guidance Study Programme. Faculty of Teacher Training and Education. Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Main Supervisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Second Supervisor Moh. Yusuf Efendi, S. Pd.I., M.A.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Restructuring Technique, Internal Locus Of Control.

This study aims to develop a training guide for group guidance services through cognitive restructuring techniques to improve the internal locus of control of vocational students. This research is based on the low level of Internal Locus of Control which is characterized by the habit factor. This factor is the reason for the low internal locus of control because the habits they do not encourage them to progress and develop, these habits such as lazy learning, cheating on friends' work, coming to school late and even rarely attending school. Data collection used is observation, interviews, and Internal Locus of Control scales given to research subjects, such as vocational students. The results of the analysis of the psychological scale were distributed to students with a total of 68 students and obtained students in the low category as much as 95.5% and the moderate category as much as 4%. The resulting product has passed the trial to three experts, including counseling experts, media experts, and prospective product users. From the test got obtained accumulated percentage 100% for usability aspect, has 66,67% for attractiveness aspect, has 100% for feasibility aspect and has 66,675 for aspect of accuracy. It has also been tested on a limited group that has a low Internal Locus of Control. From the four trials, it is stated that the group guidance service training manual through cognitive restructuring techniques to improve the internal locus of control of vocational students is highly useful, interesting, highly feasible, and appropriate. it is appropriate to improve students' Internal Locus of Control.

UNUGIRI

ABSTRAK

Noviawati, Siska. 2024. *Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Internal Locus Of Control Siswa SMK*. Skripsi. Program Studi Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. Pembimbing Kedua Moh. Yusuf Efendi, S. Pd.I., M.A.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*, *Internal Locus Of Control*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *internal locus of control* siswa SMK. Penelitian ini dilandasi oleh rendahnya tingkat *Internal Locus Of Control* yang ditandai dengan faktor kebiasaan. Faktor tersebut menjadi penyebab rendahnya *internal locus of control* karena kebiasaan yang mereka lakukan tidak mendorong mereka untuk maju dan berkembang, kebiasaan tersebut seperti malas belajar, mencontek pekerjaan teman, datang ke sekolah terlambat bahkan jarang masuk sekolah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D). Pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan skala *Internal Locus Of Control* yang diberikan kepada subjek penelitian yaitu siswa SMK. Hasil analisis dari skala psikologis yang dibagikan pada siswa dengan total 68 siswa dan didapatkan siswa pada kategori rendah sebanyak 95,5% dan kategori sedang sebanyak 4%. Produk yang dihasilkan telah lolos uji coba kepada tiga ahli yaitu ahli BK, ahli media dan calon pengguna produk. Dari uji tersebut mendapat akumulasi prosentase sebesar 100% pada aspek kegunaan, mendapat akumulasi prosentase sebesar 66,67% dari aspek kemenarikan, mendapat akumulasi prosentase sebesar 100% pada aspek kelayakan dan mendapat akumulasi prosentase sebesar 66,67% dari aspek ketepatan. Juga telah diujikan kepada kelompok terbatas yang memiliki *Internal Locus Of Control* rendah, dari ke tiga uji tersebut menyatakan bahwa buku panduan pelatihan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan *internal locus of control* siswa SMK. Sangat berguna, menarik, sangat layak dan tepat untuk meningkatkan *Internal Locus Of Control* siswa.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v Error! Bookmark not defined.
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Spesifikasi Produk Yang Di Harapkan	7
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat teoritis	8
1.5.2 Manfaat praktis.....	8
1.6 Asumsi Dan Keterbatasan Penelitian	9
1.6.1 Asumsi	9
1.6.2 Keterbatasan penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	10
2.1 Kajian Teoritis Terkait Rumusan Masalah.....	10
2.1.1 <i>Internal Locus Of Control</i>	10

2.1.2 Layanan Bimbingan Kelompok	14
2.1.3 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	20
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan	24
2.3 Kerangka Konseptual	28
2.4 Hubungan Pengembangan Panduan Pelatihan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Internal Locus Of Control</i> Siswa SMK.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis penelitian	32
3.1.1 Tujuan Penelitian Pengembangan	33
3.1.2 Tahap-Tahap <i>Research and Development</i>	33
3.2 Prosedur penelitian.....	34
3.2.1 Persiapan (Potensi Dan Masalah)	36
3.2.2 Pengumpulan Data	36
3.2.3 Perencanaan, Pengembangan Dan Desain Produk.....	37
3.2.4 Validasi Desain (Uji Coba Produk)	39
3.2.5 Revisi Desain.....	40
3.2.6 Uji coba (Uji Coba Kelompok Kecil).....	41
3.2.7 Revisi Produk	41
3.3 Desain Uji Coba	41
3.4 Subjek Uji Coba	42
3.5 Jenis Data	42
3.6 Definisi Operasional.....	42
3.6.1 Pengembangan	42
3.6.2 Panduan	43
3.6.3 Pelatihan	43
3.6.4 Layanan Bimbingan Kelompok	43
3.6.5 Teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	43
3.6.6 <i>Internal Locus Of Control</i>	43
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	44
3.7.1 Wawancara	44
3.7.2 Kuesioner (Angket Skala Psikologis).....	44
3.7.3 Observasi	45

3.8 Teknik Analisis Data	45
3.8.1 Analisis Data Angka (Kuantitatif)	45
3.8.2 Analisis Data Non Angka/Verbal (Kualitatif).....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Kondisi Faktual Tingkat <i>Internal Locus Of Control</i> Siswa SMK	49
4.1.2 Desain Panduan.....	53
4.2 Penyajian dan Analisis Data Uji Coba.....	53
4.2.1 Data Penilaian Ahli Bimbingan dan Konseling	54
4.2.2 Data Penilaian Ahli Media	66
4.2.3 Data Penilaian Calon Pengguna Produk.....	70
4.2.4 Data Penilaian Uji Coba Produk Pada Kelompok Kecil Atau Kelompok Terbatas	82
4.2.5 Revisi Produk Pengembangan.....	82
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
5.1 Kesimpulan.....	90
5.2 Saran.....	91
5.2.1 Bagi Pengguna (Konselor)	91
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	91
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN	97

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Skala interpretasi hasil perhitungan skala <i>internal locus of control</i>	38
Tabel 3. 2 Rumus menghitung skor	38
Tabel 3. 3 kisi-kisi skala <i>internal locus of control</i>	44
Tabel 3. 4 Kriteria untuk menentukan presentase	46
Tabel 4. 1 hasil skala psikologis <i>internal locus of control</i>	49
Tabel 4. 2 penentuan tema	51
Tabel 4. 3 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk meningkatkan <i>internal locus of control</i>	54
Tabel 4. 4 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Kelayakan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Internal Locus Of Control</i>	63
Tabel 4. 5 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan layanan Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Untuk Meningkatkan <i>Internal Locus Of Control</i>	65
Tabel 4. 6 Hasil Kesepakatan Ahli Media dengan Indikator Kemenarikan Buku Panduan <i>Internal Locus Of control</i>	66
Tabel 4. 7 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan <i>internal locus of control</i>	71
Tabel 4. 8 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Kelayakan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan <i>internal locus of control</i>	79
Tabel 4. 9 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan <i>internal locus of control</i>	81
Tabel 4. 10 Revisi dan perbaikan saran penilaian ahli BK.....	82
Tabel 4. 11 revisi dan perbaikan saran Ahli media pembelajaran.....	83
Tabel 4. 12 revisi dan perbaikan saran calon pengguna produk.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka konseptual	29
Gambar 3. 1 Tahap-tahap model pengembangan sugiyono.....	35
Gambar 3. 2 Desain uji coba.....	41
Gambar 4. 1 Gambaran model faktual teknik <i>cognitive restructuring</i>	51



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 hasil analisis skala internal locus of control	97
Lampiran 2 jumlah item valid dan tidak valid skala internal <i>locus of control</i>	98
Lampiran 3 hasil uji reliabilitas skala <i>internal locus of control</i>	98
Lampiran 4 instrumen skala psikologis <i>internal locus of control</i>	99
Lampiran 5 surat izin observasi SMK Negeri 1 Singgahan	104
Lampiran 6 Surat izin observasi smk sunnatunnur senori	105
Lampiran 7 surat balasan SMK Negeri 1 Singgahan	106
Lampiran 8 surat balasan SMK Sunnatunnur senori	107
Lampiran 9 wawancara dengan guru BK SMKN 1 Singgahan dan Guru BK SMK Sunnatunnur	108
Lampiran 10 dokumentasi penyebaran skala <i>internal locus of control</i>	108
Lampiran 11 input hasil penyebaran skala <i>internal locus of control</i>	109
Lampiran 12 dokumentasi uji coba kelompok terbatas	110
Lampiran 13 dokumentasi uji ahli calon pengguna produk	111
Lampiran 14 lembar <i>self contract</i> siswa	111
Lampiran 15 absensi uji coba kelompok kecil	112
Lampiran 16 lembar uji validitas instrumen	112
Lampiran 17 instrumen uji ahli BK	120
Lampiran 18 instrumen validasi calon pengguna	127
Lampiran 19 instrumen validasi ahli media	162