

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X DI MA NURUL HUDA
MUNJUL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)



KHARIROTUS SALAMAH

NIM. 2008306027

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/ 2024 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X DI MA NURUL HUDA
MUNJUL**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)

KHARIROTUS SALAMAH

NIM : 2008306027

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYEKH NURJATI CIREBON
TAHUN 1445 H/ 2024 M**

ABSTRAK

Kharirotus Salamah, 2008306027. “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Di Ma Nurul Huda Munjul.”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kemandirian belajar siswa kelas X di MA Nurul Huda Munjul dan menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X di MA Nurul Huda Munjul. metode yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa kelas X yang dipilih secara acak. Instrumen penelitian berupa kuesioner kemandirian belajar yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah *treatment*. *Treatment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang dilakukan selama 3 sesi.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam skor kemandirian belajar siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Skor rata-rata pada *post-test* meningkat yaitu 82,25 dibandingkan dengan skor rata-rata *pre-test* yaitu 56,50, dengan nilai *t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($0,000 < 0,05$). Temuan ini, mengindikasikan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dijadikan salah satu strategi untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Sekolah dan lembaga pendidikan disarankan untuk mempertimbangkan penerapan program ini dalam upaya pengembangan kemandirian belajar siswa. Peneliti lebih lanjut disarankan untuk memperluas cakupan materi dan waktu untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata kunci : konseling kelompok, *self-management* , kemandirian belajar.

ABSTRACT

Kharirotus Salamah, 2008306027. “The Effectiveness of Group Counselling Services with Self-Management Techniques in Improving Learning Independence of Class X Students at Ma Nurul Huda Munjul”.

This study aims to determine the profile of the level of learning independence of grade X students at MA Nurul Huda Munjul and test the effectiveness of group counselling services with self-management techniques in increasing the learning independence of grade X students at MA Nurul Huda Munjul. the method used is quantitative pre-experimental with a one group pre-test and post-test design. The sample in this study amounted to 8 class X students who were randomly selected. The research instrument was a learning independence questionnaire given to students before and after treatment. The treatment used in this study was group counselling services with self-management techniques conducted for 3 sessions.

The results of data analysis showed a significant increase in students' learning independence scores after attending group counselling services with self-management techniques. The average score in the post-test increased to 82,25 compared to the pre-test average score of 56.50, with the t-test value showing a significant difference ($0.000 < 0.05$). This finding indicates that group counselling services with self-management techniques are effective in increasing students' learning independence.

The conclusion of this study is that group counselling service treatment with self-management techniques can be used as one of the strategies to increase students' learning independence. Schools and educational institutions are advised to consider implementing this programme in an effort to develop students' learning independence. Further researchers are advised to review the scope of material and time to get better results.

Keywords: *group counselling, self-management, learning independence.*

NOTA DINAS

Kepada
Yth. Ketua Jurusan BKI
IAIN Syekh Nurjati Cirebon
Di Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Kharirotus Salamah

NIM : 2008306027

Judul : **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS
X DI MA NURUL HUDA MUNJUL**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Cirebon, 10 Juni 2024

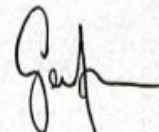
Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I

NIP. 19830705 201101 0 014



Bambang Setiawan, M.Pd.

NIP. 1989070706 201801 1 002

LEMBAR PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS X DI MA NURUL HUDA
MUNJUL**

Disusun oleh:

KHARIROTUS SALAMAH
2008306027

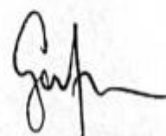
Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I
NIP. 19830705 201101 0 014

Pembimbing II



Bambang Setiawan, M.Pd.
NIP. 1989070706 201801 1 002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam

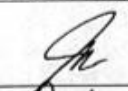
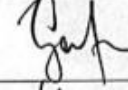
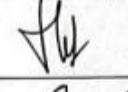

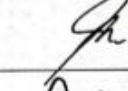
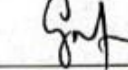


Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I
NIP. 19830705 201101 0 014

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management* dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X di MA Nurul Huda Munjul” oleh Kharirutus Salamah, NIM 2008306027, telah dimunaqosyahkan pada hari Kamis tanggal 13 Juni 2024, dihadapan dewan penguji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	26-06-2024	
Sekretaris Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd. NIP. 19890706 201801 1 002	25-06-2024	
Penguji 1 Herny Novianti, M.Pd NIP. 32017011 981112 1 201	25-06-2024	
Penguji 2 Mumtaz Afridah, M.Psi NIP. 19900425 201903 2 016	25-06-2024	
Pembimbing 1 Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I NIP. 19830705 201101 1 014	26-06-2024	
Pembimbing 2 Bambang Setiawan, M.Pd. NIP. 19890706 201801 1 002	25-06-2024	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



Dr. Siti Fatimah, M.Hum
NIP. 19650914 199803 2 001

OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X Di MA Nurul Huda Munjul”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 10 Juni 2024



Kharirotus Salamah

NIM. 200830602

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap Kharidotus Salamah, biasa dipanggil Elma. Lahir di Cirebon pada tanggal 26 November 2002. Peneliti adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Peneliti merupakan anak dari ibu Murtafi'ah dan bapak Abdurrokhim. Alamat lengkap Dusun 02 RT/RW 004/004 Blok Pesantren Desa Munjul Kecamatan Astanajapura Kabupaten Cirebon Kode Pos 45181.

Riwayat Pendidikan :

1. MI Nurul Huda Munjul, lulus tahun 2014.
2. MTs Nurul Huda Munjul, lulus tahun 2017.
3. MA Nurul Huda Munjul, lulus tahun 2020.
4. IAIN Syekh Nurjati Cirebon, lulus tahun 2024.

Riwayat Pengalaman Organisasi :

1. PASKIBRA Sekolah MA Nurul Huda Munjul.
2. PASKIBRA Kecamatan Astanajapura Tahun 2018.
3. Bendahara Umum 2 Himpunan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam periode 2021/2022.
4. Bendahara umum 1 Ikatan Pelajar dan Pemuda Nurul Huda Munjul periode 2022/2024.
5. Bendahara umum 1 Himpunan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam periode 2022/2023.

MOTTO

“Cobalah hal yang membuatmu penasaran, jangan takut gagal. Karena proses dari mencoba berbagai hal baru akan menjadi pengalaman berharga untukmu adapun keberhasilan dalam mencapai hal tersebut hanyalah nilai bonus dari usahamu.”

(12:87)

“Jika ada di antara kalian yang merasa kehilangan arah, menghadapi keraguan dan ketidakpastian atau merasa tertekan saat memulai hal baru. Jangan terburu-buru, istirahatlah dan ambil nafas sejenak, biarkan dirimu untuk berjalan pelan-pelan saja, lakukan selangkah demi selangkah, bisa saja kamu menemui hal penting yang terlewat.”

Kim Seokjin

“Ketika kamu ikhlas menerima semua kekecewaan hidup maka Allah akan membayar tuntas semua kecewamu dengan beribu-ribu kebaikan. Belajarlah untuk mengerti bahwa segala sesuatu yang baik untukmu tidak akan Allah izinkan pergi kecuali akan diganti dengan yang lebih baik lagi”

Ali bin Abi Thalib

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga selalu terimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta para keluarganya, dan para sahabatnya. Tak lupa pula bentuk rasa syukur peneliti pada-Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang baik yang selalu memberikan bantuan, dorongan motivasi, dan doa-doanya disekitar peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karya yang sederhana ini peneliti persembahkan untuk :

1. Bapak Abdurrokhim dan ibu Murtafi'ah selaku kedua orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan motivasi, kasih sayang, materi serta doa-doanya kepada peneliti.
2. Nurul 'Azizah, sahabat peneliti yang selalu memberikan dorongan motivasi dan membersamai peneliti dalam banyak hal, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Para guru dan staff TU di lingkungan MA Nurul Huda Munjul yang telah memberikan doa-doa, kesempatan dan mengizinkan dengan tangan terbuka bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan nyaman. Serta ibu puspita fauziyah S.Pd. Yang telah banyak membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
4. Dosen pembimbing skripsi yakni bapak Bambang Setiawan M.Pd dan bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I peneliti ucapkan banyak terima kasih atas kesabaran, kesediaan waktu, dan ilmu yang telah diberikan kepada peneliti dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
5. Para dosen dan staff di lingkungan jurusan BKI.
6. Teman-teman Hara Trisha, mahasiswa BKI angkatan 2020 kelas A yang telah memberikan warna di dunia perkuliahan peneliti.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penulisan skripsi ini, yang peneliti tidak bisa sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti sampaikan ke hadirat Allah SWT atas segala karunia dan anugerah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas X di MA Nurul Huda Munjul”**. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Mmuhammad saw, beserta para keluarga, dan para sahabat. Semoga kelak kita mendapat syafa’at beliau, aamiin.

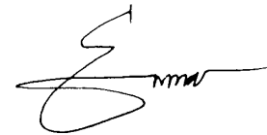
Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam di IAIN Syekh Nurjati Cirebon. Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak peneliti. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani M, Ag., selaku Rektor IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Siti Fatimah, M. Hum., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Bapak Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing I.
4. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam sekaligus Dosen Pembimbing II.
5. Ibu Dra. Maemunah, selaku kepala sekolah MA Nurul Huda Munjul.
6. Ibu Puspita Fauziyah, S.Kom., selaku guru BK MA Nurul Huda Munjul.
7. Ibu Rina Kurnia, M.Pd., selaku profesional judgment kuesioner penelitian skripsi.
8. Bapak Dr. Ade Hidayat, M.Pd selaku profesional judgment kuesioner penelitian skripsi.

9. Para ibu dan bapak dosen Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bantuan kepada peneliti semasa perkuliahan sampai penulisan skripsi.

Peneliti menyadari sepenuhnya masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. peneliti menerima saran dan kritis yang konstruktif guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga amal baik Bapak/Ibu yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Aamiin.

Cirebon, 10 Juni 2024



Kharidotus Salamah

NIM. 200830602

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
NOTA DINAS.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
OTENTISITAS SKRIPSI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat/Kegunaan Penelitian	7
1. Manfaat Teoritik.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
G. Sistematika Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Kemandirian Belajar	10
1. Pengertian Kemandirian Belajar	10
2. Tipe-Tipe Kemandirian	11
3. Aspek-Aspek Kemandirian Belajar.....	14
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kemandirian Belajar	16
B. Konseling Kelompok	16

1. Pengertian Konseling Kelompok.....	16
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	18
3. Asas-Asas Konseling Kelompok.....	18
4. Struktur Konseling Kelompok.....	19
5. Tahapan-Tahapan Layanan Konseling Kelompok	21
C. Teori Cognitive Behavior Therapy (CBT).....	23
D. Teknik Self-Management.....	24
1. Pengertian <i>Self-Management</i>	24
2. Tujuan Teknik Self-Management.....	24
3. Tahap-Tahap Teknik Self-Management.....	25
E. Penelitian Terdahulu	26
F. Kerangka Pemikiran.....	29
G. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	32
1. Pendekatan Penelitian.....	32
2. Metode Penelitian.....	32
3. Desain Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat penelitian	34
2. Waktu Penelitian	34
C. Penentuan Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
D. Definisi Operasional Variabel.....	36
1. Layanan Konseling Kelompok dengan teknik Self-Management.....	36
2. Kemandirian Belajar Siswa	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Kuesioner.....	39
2. Observasi	40
3. Dokumentasi.....	40

F. Instrumen Penelitian.....	41
1. Skala Kemandirian Belajar.....	41
2. Rancangan Pemberian Treatment.....	43
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	44
1. Uji Validitas Instrumen	44
2. Uji Realibilitas Instrumen	46
H. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji Prasyarat	48
2. Uji Hipotesis.....	49
I. Kategorisasi Kemandirian Belajar	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian	55
1. Profil Kemandirian Belajar Siswa Kelas X di MA Nurul Huda Munjul	55
2. Rancangan Program Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self- management dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas X di MA Nurul Huda Munjul.....	59
3. Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self- Management dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa di MA Nurul Huda Munjul.....	62
B. Pembahasan.....	67
C. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

Tabel 2.1 Persamaan Dan Perbedaan Penelitian Terdahulu.....	26
Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir Penelitian.....	29
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	32
Tabel 3.2 Jumlah Siswa Kelas X Di MA Nurul Huda Munjul.....	34
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Menggunakan Skala Likert.....	39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Kemandirian Belajar (Sebelum Judgment).....	41
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Kemandirian Belajar (Setelah Judgment).....	42
Tabel 3.6 Rancangan Pemberian Treatment.....	43
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kemandirian Belajar.....	45
Tabel 3.8 Kriteria Reliabilitas Instrumen Berdasarkan Nilai Alpha.....	46
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner.....	46
Tabel 3.10 Kriteria Pengelompokan N-Gain Score.....	50
Tabel 3.11 Kategori Interpretasi Efektivitas N-Gain Score.....	50
Tabel 3.12 Kategori Tingkat Kemandirian Belajar.....	51
Tabel 3.13 Deskripsi Perilaku Kemandirian Belajar Berdasarkan Kategorisasi..	52
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Kemandirian Belajar Siswa.....	55
Gambar 4.1 Grafik Hasil <i>Pre-Test</i> Kemandirian Belajar Siswa Kelas X.....	56
TABEL 4.2 Distribusi Frekuensi Profil Umum Kemandirian Belajar Siswa.....	56
Tabel 4.3 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Kemandirian Belajar Siswa.....	57
Tabel 4.4 Deskripsi Data <i>Post-Test</i> Kemandirian Belajar Siswa.....	62
Tabel 4.5 Deskripsi Data <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Kemandirian Belajar Siswa...	63
Gambar 4.2 Grafiik Hasil <i>Pre-Test Post-Test</i>	63
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas.....	64
Tabel 4.8 Paired Samples Statistics.....	65
Tabel 4.9 Paired Samples Correlation.....	65
Tabel 4.10 Paired Samples Test.....	65
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>N-Gain</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Kemandirian Belajar

Lampiran 2 Hasil *Pre-Test*

Lampiran 3 Hasil *Post-Test*

Lampiran 4 Uji Validitas Variabel Kemandirian Belajar

Lampiran 5 Profesional Judgement Kuesioner Kemandirian Belajar

Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 7 SK Pembimbing Dan Surat Izin Penelitian

Lampiran 8 Profil Lembaga MA Nurul Huda Munjul

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian