

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN
KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR
THERAPY (CBT) UNTUK MEMBANTU SISWA YANG
MENGALAMI KESEPIAN SAAT MENGHADAPI SITUASI
KEDUKAAN**



**Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Magister Pendidikan**


**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2023**

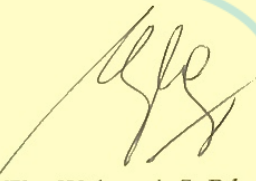
**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN DIKETAHUI OLEH
KOORDINATOR PROGRAM STUDI**

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**


Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons
NIP. 1972112311998022001
Tanggal: 10 - 08 - 2023


Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD
NIP. 197309151999032003
Tanggal: 10 - 08 - 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling


Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons.
NIP. 1972112311998022001
Tanggal: 10 - 08 - 2023

Nama : Mardy Handika
No. Registrasi : 1108820006
Angkatan : 2020



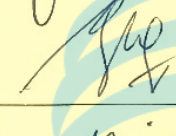
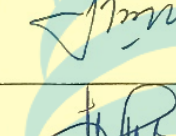

HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok CBT
untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesepiaan Saat
Menghadapi Situasi Kedukaan

Nama : Mardy Handika

No Registrasi : 1108820006

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Koordinator Program Studi)		28 / 08 - 2023
2.	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons NIP. 1972112311998022001 (Pembimbing I)		28 / 08 - 2023
3.	Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD NIP. 197309151999032003 (Pembimbing II)		24 / 08 - 2023
4.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Penguji)		21 / 08 - 2023
5.	Dr. Wirda Hanim, M.Psi NIP. 196203101986022001 (Penguji)		24 / 08 - 2023

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SIDANG TESIS**

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok CBT
untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesepiaan Saat
Menghadapi Situasi Kedukaan

Nama : Mardy Handika

No Registrasi : 1108820006



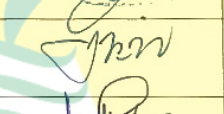

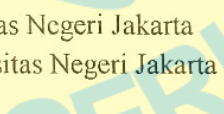
Tanggal Ujian : 15 Agustus 2023

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons
NIP. 1972112311998022001

Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD
NIP. 197309151999032003

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd (Penanggung Jawab) *		29/08 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Wakil Penanggung Jawab) **		24/08 - 2023
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D (Ketua Dewan Penguji) ***		24/08 - 2023
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota Dewan Penguji I) ****		21/08 - 2023
Dr. Wirda Hanim, M.Psi (Anggota Dewan Penguji II) ****		24/08 - 2023

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta

***Ketua Dewan Penguji

****Dosen Penguji

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MEMBANTU
SISWA YANG MENGALAMI KESEPIAN SAAT MENGHADAPI SITUASI
KEDUKAAN**

**Mardy Handika
Magister Bimbingan dan Konseling**

Abstrak

Penelitian yang dilakukan merupakan pengembangan buku panduan konseling kelompok CBT untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan dengan menggunakan konseling kelompok CBT. Desain penelitian ini dengan menggunakan metode *Design Based Research* (DBR). Desain ini digunakan karena pada desain ini dianggap sistematis dalam merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi intervensi pendidikan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa MAS Kafila International Islamic School Jakarta sebanyak 15 Orang yang sudah disesuaikan dengan kriteria dalam penelitian yaitu siswa yang orangtuanya sudah meninggal dengan metode *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kesepian saat menghadapi situasi kedukaan berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 53%. Pada pengembangan buku panduan ini dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu tahapan analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Hasil uji ahli materi dan uji keterbacaan oleh pengguna memperoleh nilai sebesar 91,25 % dan 96,75 % artinya hasil uji ini dapat dikatakan sangat layak dan buku panduan dapat digunakan. Jika direratakan untuk kedua uji ahli materi dan uji ahli keterbacaan sebesar 94 % yang berarti sangat layak untuk digunakan, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku panduan yang dilakukan sangat layak untuk digunakan.

Kata Kunci : Pengembangan Buku Panduan, CBT, Kesepian, Kedukaan

**DEVELOPMENT OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT)
GROUP COUNSELING GUIDEBOOK TO HELP STUDENTS WHO
EXPERIENCE LONELY WHEN DEALING WITH GRIEVING
SITUATIONS**

**Mardy Handika
Master of Guidance and Counseling**

Abstract

The research carried out is the development of a CBT group counseling guidebook to help students who experience loneliness when dealing with grief situations. The purpose of this research is to help students who experience loneliness when facing grief situations by using CBT group counseling. This research design uses the Design Based Research (DBR) method. This design is used because this design is considered systematic in designing, developing, and evaluating educational interventions. The sample in this study were 15 MAS Kafila International Islamic School Jakarta students who had been adjusted to the criteria in the study, namely students whose parents had died using the simple random sampling method. The results showed that students who experienced loneliness when facing grief situations were in the high category, namely 53%. The development of this guidebook was carried out through three stages, namely the stages of analysis and exploration, design and construction, as well as evaluation and reflection. The results of the material expert test and user legibility test obtained values of 91.25% and 96.75%, meaning that the results of this test can be said to be very feasible and the guidebook can be used. If it is averaged for both the material expert test and the readability expert test it is 94% which means it is very feasible to use, so it can be concluded that the development of the guidebook carried out is very feasible to use.

Keywords: Guidebook Development, CBT, Loneliness, Grief

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mardy Handika
NIM : 1108820006
Tempat/Tanggal Lahir : LBH. Binuang, 18 Maret 1996
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok CBT untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesepian Saat Menghadapi Situasi Kedukaan” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2023

kan,

10000
METERAI
PEMBAYU
08352AKX157022937
Mardy Handika
NIM. 1108820006



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mardy Handika
NIM : 1108820006
Fakultas/Prodi : FiP / Bimbingan & Konseling
Alamat email : Mardyhandika18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok CBT
Untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesepi saat
Menghadapi Situasi Bedukan"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

(Mardy Handika)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah sehingga saya dapat menyelesaikan Tesis ini yang berjudul Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok CBT untuk Membantu Siswa yang Mengalami Kesepian Saat Menghadapi Situasi Kedukaan. Selesaiannya tesis ini tidak terlepas dari dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu peneliti dari awal penyusunan hingga sampai terselesaikannya tesis ini. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah berkenan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling dan sekaligus dosen pembimbing utama yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Ibu Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan kesempatan, dukungan, kepercayaan, pengarahan dan bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Prof. Dede Rahmad Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku ketua Sidang yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan tesis ini.
5. Bapak Dr. Herdi, M.Pd selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan tesis ini
6. Ibu Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan tesis ini
7. Ibu Dra. Fitniwilis, M.Pd selaku Uji Ahli Materi dalam pembuatan buku panduan konseling kelompok CBT untuk membantu siswa yang mengalami siswa saat menghadapi situasi kedukaan.
8. Ibu Dra. Nina Ernawati, Ibu Linda Jayanti, S.Pd, Ibu Selva Ramadhani, S.Pd, Ibu Putri Khairina, S.Pd, Bapak Dede Miftah Fauzi, S.Pd selaku Uji Ahli Pengguna dalam pembuatan buku panduan konseling kelompok CBT untuk membantu siswa yang mengalami siswa saat menghadapi situasi kedukaan.
9. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyelesaian tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan tesis ini, sehingga kritikan dan saran yang membangun sangat dibutuhkan. Akhir kata semoga penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk banyak pihak khususnya pada bidang bimbingan dan konseling.

Jakarta, Agustus 2023
Peneliti


Mardy Handika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN TESIS	ii
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Penelitian	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. State of The Art	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kesepian	10
1. Defenisi kesepian	10
2. Aspek-aspek kesepian	10
3. Dimensi kesepian	11
4. Jenis kesepian	12
5. Tahapan kesepian	12
6. Tinjauan kesepian dilihat dari usia dan jenis kelamin	13
B. Kedukaan	13
1. Kedukaan pada remaja	13
2. Jenis-jenis kedukaan	15
3. Proses Kedukaan	20
4. Tahap Kedukaan	21
5. Dampak Kedukaan	22
C. Cognitive Behavior Therapy (CBT)	24
1. Pengertian CBT	24
2. Kompetensi CBT	27
3. CBT pada remaja	27
4. CBT dalam kelompok	28
5. Teknik CBT dalam kelompok	28
D. Konseling Kelompok	30
1. Pengertian konseling kelompok	30
2. Konseling kelompok CBT	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Waktu dan Tempat Penelitian	36
B. Desain Penelitian	37
C. Teknik Pengumpulan Data	39
D. Langkah-Langkah Penelitian	40
E. Instrumen Penelitian	43
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan	66
C. Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	70
A. Kesimpulan	70
B. Rekomendasi	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	151



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Tingkat Kesepian siswa yang mengalami kedukaan51

Gambar 4.2 Tingkat Kesepian perdimensi53



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen UCLA Loneliness	44
Tabel 3.3 Uji Validitas Instrumen UCLA Loneliness	44
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Instrumen UCLA Loneliness	47
Tabel 3.5 Klasifikasi Kondisi Kesepian	48
Tabel 3.6 Pilihan Jawaban Instrumen UCLA Loneliness	48
Tabel 3.7 Skala presentase penilaian	49
Tabel 4.1 Tema dan Tujuan Konseling	56
Tabel 4.2 Kerangka buku panduan yang akan dikembangkan	60



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 2 Surat keterangan telah melakukan penelitian	79
Lampiran 3 Surat permohonan Uji Ahli Materi	80
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Ahli Keterbacaan (Pengguna)	81
Lampiran 5 Instrumen Studi Pendahuluan Kebutuhan Buku Panduan	86
Lampiran 6 Hasil Studi Pendahuluan	92
Lampiran 7 Instrumen UCLA Loneliness Version 3	104
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Instrumen adaptasi UCLA Loneliness	107
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas instrumen UCLA Loneliness	110
Lampiran 10 Hasil Pengolahan Penelitian (UCLA Loneliness)	111
Lampiran 11 Hasil Penilaian Uji Ahli Materi	112
Lampiran 12 Hasil Penilaian Uji Ahli Keterbacaan (Pengguna)	116
Lampiran 13 Hasil Skoring Uji Ahli Materi	138
Lampiran 14 Hasil Skoring Uji Ahli Pengguna	139
Lampiran 15 LoA Artikel	140
Lampiran 16 Sertifikat Toefl	141
Lampiran 17 Buku Konsultasi Tesis	142
Lampiran 18 Sampel Buku Panduan	148

