

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) UNTUK
MENINGKATKAN *GRIT* PADA PESERTA DIDIK SMK KELAS XII DI
KOTA BANJARBARU**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Jeniffer Joi Tanaputra

1910914120022

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2023

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) UNTUK MENINGKATKAN *GRIT* PADA PESERTA DIDIK SMK KELAS XII DI KOTA BANJARBARU

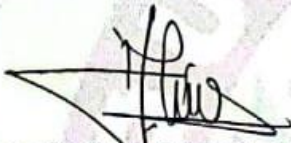
dipersiapkan dan disusun oleh

Jeniffer Joi Tanaputra

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 03 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog
NIP. 198506092014042001

Anggota Dewan Penguji Lain



Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199204192019032019

Pembimbing Pendamping



Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 20 Juni 2023



Jeniffer Joi Tanaputra
NIM. 1910914120022

ABSTRAK

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) UNTUK MENINGKATKAN *GRIT* PADA PESERTA DIDIK SMK KELAS XII DI KOTA BANJARBARU

Jeniffer Joi Tanaputra

Kebimbangan minat dan kurangnya kegigihan menimbulkan ketidakrelevansian keputusan karir dengan kompetensi yang dimiliki peserta didik. *Grit* sebagai salah satu faktor non kognitif yang membantu seseorang tetap gigih dan fokus dalam mencapai tujuan dibutuhkan untuk memiliki konsistensi dan kemampuan mengatasi rintangan dalam mempersiapkan masa depannya. Penelitian ini bertujuan meningkatkan *grit* pada peserta didik kelas XII SMK dengan konseling kelompok pendekatan *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) sebagai intervensi. Belum ada penelitian yang meneliti konseling kelompok pendekatan MBCT untuk meningkatkan *grit* pada peserta didik SMK. Penelitian ini akan menguji konseling kelompok pendekatan MBCT sebagai intervensi yang membantu peserta didik membangun pola kognitif baru, kemampuan pemusatan perhatian serta fokus dalam mencapai tujuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan sampel 4 orang siswa SMK kelas XII yang memiliki skor *grit* rendah diukur menggunakan *The Grit Scale* adaptasi bahasa Indonesia. Perbedaan tingkat *pre* dan *post grit* diukur menggunakan uji komparasi *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas konseling kelompok pendekatan MBCT dengan peningkatan skor *grit* siswa setelah mengikuti konseling ($p < 0,05$) dan besaran efek besar ($d = 1,653$). Artinya, konseling kelompok pendekatan MBCT efektif dalam meningkatkan *grit* pada peserta didik SMK kelas XII di kota Banjarbaru.

Kata Kunci : *Grit, mindfulness based cognitive therapy*, peserta didik SMK

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING WITH MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) APPROACH TO ENHANCE GRIT IN CLASS XII STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL (SMK) IN BANJARBARU CITY

Jeniffer Joi Tanaputra

Unsireness of interests and lack of persistence lead to irrelevance of career decisions and student competencies. Grit as a non-cognitive factor that helps an individual remain persistent and focused in achieving goals is needed to acquire consistency and ability to overcome obstacles. This study aims to increase grit in class XII students of SMK using group counseling with mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) as an intervention. There has been no research examining group counselling with MBCT approach to enhance grit in vocational school students. This study examined group counselling with MBCT approach as an intervention to help students build new cognitive patterns, attention-focusing abilities and abilities to focus on achieving goals. This study was one group pretest-posttest design of a quasi-experimental design with a sample of 4 students with low grit scores measured using the Grit Scale. Differences in pre and post grit scores were measured using a paired sample t-test comparison. The results showed the effectiveness of the group counseling with MBCT approach, with an increase in students' grit scores of $p < 0.05$ and an effect size of $d = 1.653$. It indicates that the group counseling with MBCT approach is effective in enhancing grit in class XII students of SMK in Banjarbaru.

Keywords : Grit, mindfulness based cognitive therapy, vocational school students

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan sukacita penulis utarakan kepada Tuhan Yesus Kristus atas perkenanan dan pertolongan-Nya yang senantiasa menyertai dan memberkati penulis hingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk Meningkatkan *Grit* pada Peserta Didik SMK Kelas XII di Kota Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Dr. Iwan Aflanie, dr., M.Kes, Sp.F., S.H yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog beserta segenap Civitas Akademika Program Studi Psikologi FK ULM yang telah memberikan kesempatan, memfasilitasi dan membantu penulis khususnya dalam hal administrasi pelaksanaan penelitian.
3. Dosen pembimbing utama, Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan, saran serta arahan yang membangun dan senantiasa mendukung penulis selama penyusunan skripsi ini.

4. Dosen pembimbing pendamping, Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog yang juga telah memberikan bimbingan, saran serta arahan yang membangun dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
5. Dosen penguji, Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog beserta Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah berkenan menguji, memberikan arahan serta saran yang membangun untuk penyelesaian skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Kepala SMK PGRI Banjarbaru beserta guru, staf dan karyawan SMK PGRI Banjarbaru yang telah berkenan membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian serta siswa-siswi SMK PGRI Banjarbaru yang telah terlibat dalam penelitian ini.
7. Kak Ghina Salsabila, S.Psi selaku konselor yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu penulis beserta tim observer, Rensa, Adelia dan Stevanny yang telah banyak membantu penulis.
8. Mama dan Papa yang senantiasa mendoakan dan mendukung penulis tanpa keraguan beserta adik-adik tersayang, Jeremy, Abraham, Cheryl dan Olivia yang penulis harapkan kelak juga dapat melanjutkan studi sebaik-baiknya.
9. Segenap tim Bubur Mang Harris dan keluarga besar PDKK Santa Teresa Banjarmasin yang telah banyak membantu, memfasilitasi dan mendukung penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat tersayang, Ating, Deo, Marcella, Glori dan Yeyen yang senantiasa memberikan semangat dan saling bertumbuh bersama. Serta Ica, Ikik, dan Aulia, kak Dina yang telah banyak memberikan saran kepada

penulis, teman-teman magang EGO dan teman-teman psikologi angkatan 2019 yang telah berjuang bersama.

11. Terakhir, penulis secara khusus mengucapkan terima kasih kepada Ignasius Ika Putera Yoemakna yang selalu memberikan semangat, doa, kasih sayang dan membantu penulis meneguhkan hati untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap bahwa Skripsi ini dapat menjadi salah satu sumbangsih bagi pengembangan ilmu psikologi dan penulis terbuka akan kritik serta saran yang membangun agar dapat lebih baik lagi.

Banjarbaru, Juli 2023

Jeniffer Joi Tanaputra

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Grit</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Grit</i>	14
2.1.2 Dimensi <i>Grit</i>	15
2.1.2.1 <i>Passion</i> (Hasrat)	15
2.1.2.2 <i>Perseverance</i> (Ketekunan)	15
2.1.2.3 <i>Guts</i> (Keberanian)	15
2.1.2.4 <i>Resilience</i> (Ketahanan).....	16
2.1.2.5 <i>Initiative</i> (Inisiatif)	16
2.1.2.6 <i>Tenacity</i> (Keuletan)	16
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Grit</i>	16
2.1.3.1 <i>Interest</i> (Minat)	17

	2.1.3.2 <i>Practice</i> (Latihan)	17
	2.1.3.3 <i>Purpose</i> (Tujuan).....	17
	2.1.3.4 <i>Hope</i> (Harapan)	17
	2.1.3.5 Pola Asuh	18
	2.1.3.6 Lingkungan.....	18
	2.1.3.7 Budaya.....	18
2.2	Konseling Kelompok Pendekatan <i>Mindfulness-based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	19
2.2.1	Definisi Konseling Kelompok Pendekatan MBCT	19
2.2.2	Karakteristik Konseling Kelompok Pendekatan MBCT .	20
	2.2.2.1 <i>The Protocol</i>	21
	2.2.2.2 <i>Mindfulness-based Practices</i>	22
	2.2.2.3 <i>Individual Learning</i>	22
	2.2.2.4 <i>Group Process</i>	22
	2.2.2.5 <i>The Embodied Mindful Presence of Teacher</i>	23
2.3	Dinamika Hubungan Antar Variabel	23
2.4	Landasan Teori	24
2.5	Hipotesis	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
3.1	Rancangan Penelitian.....	27
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	28
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.2	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	28
	3.2.2.1 Konseling Kelompok Pendekatan MBCT	28
	3.2.2.2 <i>Grit</i>	28
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	29
3.4	Material dan Prosedur Penelitian Eksperimen.....	29
	3.4.1 Intervensi	29
	3.4.2 Instrumen Penelitian	30
	3.4.2.1 Validitas Alat Ukur	31

	3.4.2.2 Validitas Modul Intervensi	32
	3.4.2.3 Reliabilitas Alat Ukur.....	32
	3.4.2.4 <i>Manipulation Check</i>	33
	3.4.3 Prosedur Penelitian	33
	3.4.3.1 Tahap Persiapan	33
	3.4.3.2 Tahap Perlakuan	34
	3.4.3.3 Tahap Evaluasi	36
	3.5 Analisis Data	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
	4.1 Deskripsi Subjek Penelitian	39
	4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
	4.3 Hasil Penelitian	43
	4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	43
	4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	45
	4.3.2.1 Uji Normalitas	45
	4.3.2.2 Analisis Cek Manipulasi	46
	4.3.2.3 Hasil Uji Hipotesis	47
	4.3.2.4 Hasil Observasi	49
	4.4 Pembahasan	49
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	56
	5.1 Kesimpulan	56
	5.2 Saran	56
	5.2.1 Bagi Peserta Didik	56
	5.2.2 Bagi Instansi Sekolah Menengah Kejuruan.....	57
	5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya	57
	DAFTAR PUSTAKA	58
	LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Dinamika Hubungan Antar Variabel	24
Tabel 3.1 Skema <i>One group pretest-posttest design</i>	27
Tabel 3.2 <i>Blue Print Grit Scale Asli</i>	31
Tabel 3.3 <i>Blue Print Grit Scale</i>	32
Tabel 3.4 Kriteria Evaluasi <i>Effect Size</i> Cohen (d).....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian	39
Tabel 4.2 Tabel Ringkasan Pelaksanaan Penelitian	42
Tabel 4.3 Norma Kategori Diagnostik	44
Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkat <i>Grit</i>	44
Tabel 4.5 Rata-Rata Hasil Skor <i>Grit</i> Berdasarkan Kategori	44
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.7 Rata-Rata Hasil <i>Five Facets Mindfulness Questionnaire</i>	46
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	47
Tabel 4.9 Hasil Deskriptif Statistik Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	48
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Effect Size</i> Cohen (d)	48
Tabel 4.11 Rata-Rata Hasil Lembar Observasi.....	49