

Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Determinasi Diri Pada Siswa

SKRIPSI

Oleh
Rizki Siti Alianti
Aliantirizqi@gmail.com

ABSTRAK

Motivasi dianggap sebagai faktor penting untuk keberhasilan belajar, termasuk dalam lingkungan belajar daring. Individu dengan motivasi belajar rendah sering kali memiliki determinasi diri rendah juga, individu dengan determinasi diri rendah belum mampu mandiri dan bertanggung jawab dalam mengerjakan tugas, kurangnya kreatifitas dan relasi yang kurang baik sehingga bisa berdampak pada prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa menggunakan metode eksperimen desain subjek tunggal (*single subject research*) dengan pola A-B-A. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis visual dengan melihat langsung kecenderungan garis *trend* pada grafik dan analisis statistik menggunakan perhitungan PND (*percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor determinasi diri yang signifikan pada fase baseline (A1) lalu intervensi (B) dan baseline (A2). Dengan demikian konseling kognitif berbasis *mindfulness* terbukti efektif untuk meningkatkan determinasi diri pada siswa.

Kata Kunci: Determinasi diri, *Mindfulness*, konseling kognitif berbasis *mindfulness*