

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING  
*COGNITIVE BEHAVIOR* TEKNIK *SELF*  
*MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK SMA KELAS X**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2023**

# SKRIPSI

**PENGEMBANGAN PANDUAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA  
DIRI PESERTA DIDIK SMA KELAS X**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI  
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA**



**Pembimbing 1**

**Pembimbing 2**

Dewi Arum W.M.P, S.Psi., M.A.  
NIP.198008012006042001

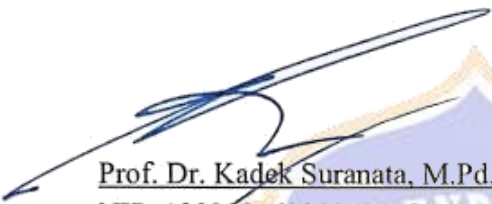
Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.  
NIP. 195912311984031009

Skripsi oleh Anak Agung Ayu Ngurah Catur Marta Paramita

Telah dipertahankan di depan dewan penguji,

Pada tanggal: 25 Oktober 2023

Dewan Penguji,




Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.  
NIP. 198208162008121002

Penguji I



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198605192008122003

Penguji II



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A.  
NIP. 198008012006042001

Penguji III



Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 195912311984031009

Penguji IV

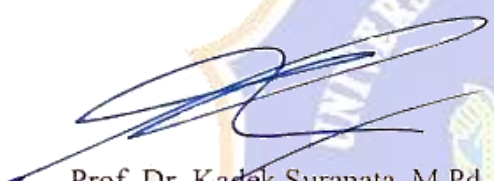
Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha,  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan


Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 25 Oktober 2023

Ketua Ujian,


Sekretaris Ujian,

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.  
NIP. 198208162008121002

  
Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198501232008122004

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

  
Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198507052010121007

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 28 November 2023

Yang membuat pernyataan,



A.A.A Ngurah Catur Marta Paramita  
NIM 1911011047

## PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, proposal dengan judul “**Pengembangan Konseling *Cognitive Behavior Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X**” dapat diselesaikan tepat waktu. Proposal ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan proposal ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
2. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi.
3. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Sebagai ungkapan terimakasih, skripsi ini saya persembahkan kepada Orang Tua tercinta Ayahanda Anak Agung Ngurah Jelantik dan Ibunda I Gusti Ayu Ngurah Mulianti yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, do’a, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada saya. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. I love you.
6. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.

7. I Made Agus Budi Setiawan terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Yang menemani, meluangkan waktu, tenaga, pikiran ataupun materi kepada saya, dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal lelah kata menyerah dalam segala hal, dalam meraih apa yang saya impian saya. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya bahagia dari perjalanan hidup saya.
8. Kepada member BTS, Kim Namjoon, Kim Seokjin, Min Yoongi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jungkook secara tidak langsung telah menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan proposal ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 25 Oktober 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL .....	i
HALAMAN LOGO .....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI .....	v
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN .....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>A B S T R A C T</i> .....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat.....	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI .....	12
2.1 Deskripsi Teori .....	12
2.1.1 Percaya Diri .....	12
2.1.2 Model Konseling <i>Cognitive Behavior</i> .....	18
2.1. 3 Teknik Self Management.....	20
2.2 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berpikir .....	30
2.4 Perumusan Hipotesis .....	31



BAB III .....	34
METODE PENELITIAN .....	34
3.1 Rancangan Penelitian .....	34
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan .....	34
3.3 Subjek Penelitian .....	38
3.4 Identifikasi Variabel .....	39
3.5 Definisi Variabel .....	39
3.5.1 Definisi Konsep .....	39
3.5.2 Definisi Operasional .....	41
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data .....	43
3.6.1 Metode Pengumpulan data .....	43
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data .....	44
3.7 Metode Analisis data .....	46
3.7.1 Analisis Keberterimaan Buku Panduan .....	46
3.7.2 Uji Efektivitas .....	48
BAB IV .....	50
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
4.1 Hasil Pengembangan Produk .....	50
4.1.1 <i>Define</i> (Pendefinisian) .....	50
4.1.2 <i>Design</i> (Prancancangan) .....	53
4.1.3 <i>Development</i> (Pengembangan) .....	57
4.1.4 <i>Disseminate</i> (Penyebaran) .....	58
4.2 Keberterimaan Produk .....	58
4.2.1 Deskripsi Data Keberterimaan .....	58
4.2.2 Analisi Keberterimaan .....	59
4.3 Efektivitas Produk .....	61
4.3.1 Deskripsi Data Efektivitas .....	61
4.3.2 Analisis Efektivitas Produk .....	62
4.4 Implikasi Hasil Pengembangan .....	66
4.5 Kelebihan dan Keterbatasan Produk .....	67
BAB V .....	69
KESIMPULAN .....	69

5.1 Kesimpulan.....	69
8.2 Saran.....	69
5.2.1 Peneliti Lain.....	70
5.2.2 Sekolah .....	70
5.2.3 Guru BK.....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN.....	76



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Lembar Keberterimaan .....	44
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Percaya Diri Peserta Didik.....	45
Tabel 3. Kategori Skor CVI .....	48
Tabel 4. Kategori <i>Effect Size</i> .....	50
Tabel 5. Rekapitulasi Data Penilaian Pakar .....	58
Tabel 6. CVR dan CVI.....	60
Tabel 7. Kategori Kesesuaian CVI.....	61
Tabel 8. Data Rekapitan Sempel Penelitian .....	62
Tabel 9. Uji Normalitas.....	63
Tabel 10. Homogenitas .....	64
Tabel 11. Uji t .....	65
Tabel 12. Kategori <i>Effect Size</i> .....	66



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Bepikir .....	31
Gambar 2. Cover Buku Panduan.....	53
Gambar 3. Kata Pengantar Buku Panduan.....	54
Gambar 4. Daftar Isi Panduan.....	54
Gambar 5. Pendahuluan Buku Panduan.....	55
Gambar 6. Bagian I Buku Panduan.....	55
Gambar 7. Bagian II Buku Panduan .....	56
Gambar 8. Bagian III Buku Panduan .....	56
Gambar 9. Daftar Pustaka Buku Panduan.....	57
Gambar 10. Lampiran Buku Panduan.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian.....	78
Lampiran 3. Kuesioner Percaya Diri Peserta Didik.....	79
Lampiran 4. Instrumen Keberterimaan Buku Panduan.....	82
Lampiran 5. Rekap Data Kepercayaan Diri Peserta Didik .....	84
Lampiran 6. Rekap Hasil Penilaian Pakar .....	85
Lampiran 7. Hasil Output SPSS .....	95
Lampiran 8. Sampel Pengisian Kontrak Bimbingan .....	96
Lampiran 9. Pengisian LKPD .....	97
Lampiran 10. Laporan Pelaksanaan Kegiatan .....	98
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan.....	100
Lampiran 12. Panduan .....	101

