

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

Oleh:

Anak Agung Ayu Ngurah Catur Marta Paramita

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: martaparamita25@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan dengan menggunakan model 4D. Penelitian ini menghasilkan produk berupa buku panduan yang diuji kualitasnya dengan uji keberterimaan kepada ahli bimbingan konseling dan menguji tingkat keefektifan buku panduan kepada siswa langsung. Pengujian keberterimaan menggunakan formula Lawshe dengan menghitung CVR dan CVI. Uji efektifitas menggunakan uji t dengan menggunakan SPSS VERSI 23 FOR WINDOWS. Data uji keberterimaan diperoleh menggunakan kuesioner keberterimaan pakar, dengan jumlah pakar sebanyak 5 orang yang terdiri dari 3 orang dosen BK dan 2 orang Guru BK. Data yang diperoleh dari uji efektifitas diperoleh dari kuesioner kepercayaan diri yang di berikan kepada peserta didik. Pemilihan sampel dilakukan dengan *puposive sampling*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan *one grup Pretest Posttest*. Hasil dari uji keberterimaan menunjukkan tingkat kesesuaian buku panduan konseling *cognitive behavioral* teknik *Self management* untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X memiliki kategori sangat sesuai dalam segi kegunaan, ketepatan, dan kelayanan. Kemudian uji efektifitas menunjukkan hasil implementasi buku panduan *cognitive behavioral* teknik *Self management* efektif untuk meningkatkan percaya diri pada peserta didik SMA kelas X. Dan dibuktikan dengan pengujian *effect size* diperoleh tingkat pengaruh buku panduan terhadap perubahan kepercayaan diri peserta didik dalam kategori cukup.

Kata Kunci: *Panduan, Self Management, Percaya Diri*

**DEVELOPMENT OF A COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING
GUIDE FOR SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO
INCREASE THE SELF-CONFIDENCE OF X GRADE
STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL**

By:

Anak Agung Ayu Ngurah Catur Marta Paramita

*Counseling Guidance Study Program, Faculty of Education
Ganeshha University of Education, Singaraja, Indonesia*

Email: martaparamita25@gmail.com

ABSTRACT

This research is research and development using a 4D model. This research produced a product in the form of a guidebook whose quality was tested by testing guidance and counseling experts and testing the level of effectiveness of the guidebook to students directly. Acceptance testing uses the Lawshe formula by calculating CVR and CVI. The effectiveness test used the t test using SPSS Version 23 . Acceptance test data was obtained using an expert acceptance questionnaire, with a total of 5 experts consisting of 3 guidance counselors and 2 guidance counselors. Data obtained from the effectiveness test were obtained from the self-confidence questionnaire given to students. Sample selection was carried out by purposive sampling. The data collection method was carried out using one group Pretest Posttest. The results of the acceptance test show that the level of suitability of the cognitive behavior counseling guidebook for self management techniques to increase self-confidence in class X high school students is very suitable in terms of usefulness, accuracy and feasibility. Then the effectiveness test showed that the results of the implementation of the cognitive behavior guidebook on self management techniques were effective in increasing self-confidence in class.

Keyword: Guide, Self Management, Confidence