

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116  
Telepon (0362) 31372  
Laman www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 2765/UN48.10.1/L.T/2023  
Hal : Ijin Penelitian  
Singaraja, 14 September 2023

Yth. Kepala SMA Negeri 4 Singaraja  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut :

Nama	Anak Agung Ayu Ngurah Catur Marta Paramita
NIM	1911011047
Jurusan	Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan
Program Studi	Bimbingan Konseling

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan  
Wakil Dekan I.

Prof. Dr. Kaduk Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP-198208162008121002

Arsip.  
Akademik FIP  
Arsip

## Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian



පිටිහිසුරු ප්‍රාන්තයේ පාලි  
PEMERINTAH PROVINSI BALI  
ධර්මාධිපතිවරයාගේ කාර්යාලය  
DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA  
රජයේ පාලි විද්‍යාලය  
SMA NEGERI 4 SINGARAJA  
හැරවිලි පාරේ විද්‍යාලය

Alamat : Jalan Melati Singaraja  
දකුණු පාරේ (පුදුමාන) පස්විටේ (පුදුමාන) විද්‍යාල-පාලි, වත්තරාදු  
Telepon. (0362) 22845, Facsimile. (0362) 32809, Singaraja – Bali, 81113  
<http://sman4singaraja.sch.id> email : [sma4singaraja@gmail.com](mailto:sma4singaraja@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN B.31.421.4/1379/SMAN 4 SINGARAJA/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 4 Singaraja menerangkan bahwa :

Nama : ANAK AGUNG AYU NGURAH CATUR MARTA PARAMITA  
NIM : 1911011047  
Program Studi : Bimbingan Konseling

memang benar mahasiswa dari Universitas Pendidikan Ganesha tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 12 Oktober 2023

Ditandatangani secara elektronik oleh  
Kepala SMA Negeri 4 Singaraja  
Putu Gede Wartawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1970024 198301 1 003



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik  
menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSeE

### Lampiran 3. Kuesioner Percaya Diri Peserta Didik

## KUESIONER KEPERCAYAAN DIRI

Nama :

Kelas :

No. Absen :

Jawablah pernyataan dibawah ini sesuai dengan keadaan Anda sebenarnya. Jawaban yang Anda berikan tidak akan mempengaruhi nilai yang Anda dapatkan disekolah. Kuesioner ini hanya untuk mengumpulkan data tentang tingkat kepercayaan diri Anda.

Keterangan:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Petunjuk: Beri tanda *Chek List* (  $\checkmark$  ) pada kolom yang telah disediakan!

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Pada saat ujian saya yakin akan mendapat nilai yang bagus				
2.	Saya selalu yakin ketika diberikan tanggung jawab mampu mengerjakannya				
3.	Ketika mengikuti lomba saya merasa pesimis untuk menang				
4.	Saya merasa lebih kurang dari teman saya dikelas				
5.	Saya selalu memberikan jawaban sesuai sumber terpercaya				
6.	Ketika saya presentasi saya selalu menjelaskan sesuai dengan topik yang dibahas				

7.	Ketika tidak menemukan jawaban saya menjawab sesuai dengan pengetahuan saya				
8.	Untuk mempersingkat waktu saya memilih menjawab sendiri dengan singkat dari pada harus mencari jawaban dibuku				
9.	Saya siap presentasi ke depan walau tugas saya belum selesai				
10.	Setelah menyelesaikan tugas saya menonton televisi				
11.	Saya akan melakukan apa pun untuk mengerjakan tugas walau dengan mencontek				
12.	Saya akan bermain HP untuk menenangkan pikiran kemudian mengerjakan tugas yang besok dikumpul				
13.	Saya memahami akibat tidak mengerjakan tugas akan berpengaruh pada nilai				
14.	Saya telah menyusun secara sistematis dalam pikiran saya apa yang harus saya sampaikan ketika presentasi				
15.	Saya akan bersikap tenang ketika tidak mengerjakan PR karena yakin pasti lulus				
16.	Saya tidak peduli apa yang akan terjadi dengan diri saya kedepannya karena tidak tahu				
17.	saya akan tetap tenang dan tidak menangis ketika dinyatakan tidak lulus				
18.	Saya merasa tidak isi dengan keberhasilan orang lain				
19.	Saya akan menangis ketika mendapat peringkat terendah dikelas				
20.	saya akan tetap mengikuti lomba walaupun saya tidak memiliki bakat pada lomba tersebut				

21.	Saya yakin akan lulus walau nilai saya rendah karena hasil saya sendiri				
22.	Saya selalu berpikir bahwa apa yang saya kerjakan pasti memiliki manfaat kedepannya				
23.	Kegagalan akan selalu menjadi beban pikiran sehingga saya lebih memilih untuk tidak mencobanya				
24.	saya yakin akan mendapat hukuman ketika peringkat saya rendah				
25.	Saya mampu mengambil keputusan sendiri tanpa melibatkan orang lain				
26.	Saya tidak pernah telat berangkat sekolah				
27.	Saya menunggu teman saya selesai mengerjakan tugas kemudian meminta tolong untuk membantu saya				
28.	Saya akan mengikuti ekstrakurikuler dan lomba berdasarkan bakat minat saya				
29.	saya merasa memiliki banyak bakat terpendam dalam diri saya				
30.	Saya tidak satupun mengikuti ekstrakurikuler disekolah				
31.	Saya selalu merasa ragu dalam memperoleh nilai bagus				
32.	Ketika ujian kelulusan saya selalu mengerjakan dengan tenang				
33.	Saya tidak memandang kegagalan sebagai suatu yang disesalkan				
34.	Saya merasa sulit mengendalikan diri saat cemas				
35.	Saya selalu merasa gelisah ketika pengumuman kelulusan				

## Lampiran 4. Instrumen Keberterimaan Buku Panduan

### INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR

Nama :

Bidang Keahlian :

Instansi :

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu:

TS= Tidak Sesuai

KS= Kurang Sesuai

S= Sesuai

SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan.

No.	Pernyataan	Lingkup Penilaian	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
<b>Kegunaan</b>						
	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan				
	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan				
	Buku panduan bergunat untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan				
<b>Ketepatan</b>						
	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1				
	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1				
	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2				

	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan				
	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian panduan				
	Ketepatan media yang digunakan	Seluruh bagian media				
	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3				
	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3				
	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul				
	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan				
	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3				
	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3				
Kelayakan						
	Kelayakan tampilan cover pedoman	Sampul				
	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan				
	Keefektifan penggunaan waktu pada kegiatan konseling	Bagian 3				
	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan				
	Kelayakan panduan untuk digunakan disekolah	Seluruh bagian panduan				

Masukan:

---



---



---

Penilai/Ahli

NIP.



## Lampiran 5. Rekap Data Kepercayaan Diri Peserta Didik

### Pretest

NAMA	Kelas	No. Absen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Total
Ni Made Ningrum	X.1	4	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	1	4	3	4	4	1	3	1	2	2	3	1	2	2	4	2	3	3	3	2	1	2	1	2	83
Kadek Adiksa W	X.10	7	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	1	1	4	3	1	3	1	2	3	4	4	4	1	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	1	1	87
Komang Kanya Pradika	X.11	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	1	1	1	88	
Lovely Shira Aurelia	X.12	10	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	1	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	4	2	2	3	1	1	84
Komang Tasya Oktaviani	X.2	30	4	4	3	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	1	86	
Putu Thea Aniswari	X.3	16	1	2	3	1	1	2	1	2	1	4	1	1	2	2	4	4	2	3	4	3	4	2	4	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3	1	1	78
Ni Komang Intan Widayarsi	X.4	12	2	2	3	2	2	3	3	3	1	4	2	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	83	
Putu Zoe Sarwaya	X.5	5	2	2	1	1	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	2	1	3	1	2	4	3	2	2	2	3	1	4	1	3	1	2	3	1	2	82
Putu Alisia Maydina Putri	X.6	39	1	3	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	1	1	1	2	2	4	2	2	1	2	2	4	3	4	1	1	1	1	1	1	78
Nyoman Artalia Gunawan	X.7	36	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	84	
Kadek Eca Cahyani	X.8	13	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	1	1	78	
Ni Luh Trisna Anjani	X.9	37	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	3	1	2	4	3	4	1	2	3	1	1	83

### Posttest

NAMA	Kelas	No. Absen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	Total	
Ni Made Ningrum	X.1	4	1	1	2	2	4	4	1	4	1	2	2	1	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	1	3	2	3	1	4	4	4	2	2	1	1	2	90	
Kadek Adiksa W	X.10	7	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	104
Komang Kanya Pradika	X.11	3	4	2	4	3	3	2	1	2	3	4	1	4	4	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	2	1	1	95	
Lovely Shira Aurelia	X.12	10	1	3	2	1	3	4	1	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	101	
Komang Tasya Oktaviani	X.2	30	3	3	4	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	91	
Putu Thea Aniswari	X.3	16	1	2	3	4	1	2	3	2	1	4	3	3	2	2	4	4	2	3	4	3	4	2	4	2	4	2	1	3	3	3	1	2	3	3	1	91	
Ni Komang Intan Widayarsi	X.4	12	2	2	3	2	2	3	3	1	4	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	85		
Putu Zoe Sarwaya	X.5	5	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	4	3	4	4	1	3	1	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	1	2	4	2	89		
Putu Alisia Maydina Putri	X.6	39	4	3	2	2	3	3	2	3	4	1	3	4	4	2	3	1	2	3	4	4	4	1	1	3	2	1	3	4	3	2	3	2	2	1	1	92	
Nyoman Artalia Gunawan	X.7	36	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	1	1	88		
Kadek Eca Cahyani	X.8	13	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	4	1	2	1	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	4	2	2	3	1	1	1	84		
Ni Luh Trisna Anjani	X.9	37	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	4	2	4	3	4	1	2	2	1	1	86		



## Lampiran 6. Rekap Hasil Penilaian Pakar

### Pakar 1

#### INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR

Nama : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd.,M.Pd  
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling  
 Instansi : Prodi BK FIP Undiksha

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Behavioral Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu:

TS= Tidak Sesuai

KS= Kurang Sesuai

S= Sesuai

SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan.

No.	Pernyataan	Lingkup Penilaian	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
<b>Kegunaan</b>						
	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan	√			
	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan	√			
	Buku panduan bergunat untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan	√			
<b>Ketepatan</b>						
	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1		√		
	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1		√		
	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2		√		
	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan	√			

	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian panduan	√			
	Ketepatan media yang digunakan	Seluruh bagian media	√			
	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3	√			
	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3		√		
	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul	√			
	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan	√			
	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3	√			
	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3	√			
Kelayakan						
	Kelayakan tampilan cover pedoman	Sampul	√			
	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan	√			
	Keefektifan penggunaan waktu pada kegiatan konseling	Bagian 3	√			
	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan	√			
	Kelayakan panduan untuk digunakan disekolah	Seluruh bagian panduan	√			

Masukan:

---



---



---

Penilai/Ahli



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

## Pakar 2

### INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR

Nama : Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.  
Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling  
Instansi : BK FIP Undiksha

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Behavioral Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu:

TS= Tidak Sesuai

KS= Kurang Sesuai

S= Sesuai

SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan.

No.	Pernyataan	Lingkup Penilaian	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
<b>Kegunaan</b>						
1	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan	√			
2	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan	√			
3	Buku panduan bergunat untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan	√			
<b>Ketepatan</b>						
4	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1	√			
5	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1	√			
6	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2	√			
7	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan		√		
8	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian panduan		√		

9	Ketepatan media yang digunakan	Seluruh bagian media	√			
10	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3	√			
11	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3	√			
12	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul		√		
13	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan	√			
14	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3	√			
15	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3		√		
<b>Kelayakan</b>						
16	Kelayakan tampilan cover pedoman	Sampul		√		
17	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan	√			
18	Keefektifan penggunaan waktu pada kegiatan konseling	Bagian 3	√			
19	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan	√			
20	Kelayakan panduan untuk digunakan disekolah	Seluruh bagian panduan	√			

Masukan:

---



---



---

Penilai/Ahli



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.

NIP. 199202162019032021

**Pakar 3**

**INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR**

Nama : Kade Sathya Gita Rismawan, S.Pd., M.Pd.  
 Bidang Keahlian : Bimbingan Konseling.  
 Instansi : FIP BK Undiksha

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Behavioral Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu:

TS= Tidak Sesuai

KS= Kurang Sesuai

S= Sesuai

SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan.

No.	Pernyataan	Lingkup Penilaian	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
<b>Kegunaan</b>						
1	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan		✓		
2	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan	✓			
3	Buku panduan bergunat untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan			✓	
<b>Ketepatan</b>						
4	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1		✓		
5	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1	✓			
6	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2	✓			
7	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan	✓			
8	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian panduan	✓			

9	Ketepatan media yang digunakan	Seluruh bagian media	✓			
10	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3	✓			
11	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3		✓		
12	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul	✓			
13	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan		✓		
14	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3	✓			
15	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3	✓			
Kelayakan						
16	Kelayakan tampilan cover pedoman	Sampul		✓		
17	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan	✓			
18	Keefektifan penggunaan waktu pada kegiatan konseling	Bagian 3		✓		
19	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan	✓			
20	Kelayakan panduan untuk digunakan disekolah	Seluruh bagian panduan	✓			

Masukan:

---



---



---

Penilai/Ahli



Kade Sathya Gita Rismawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 1990120420180501350

19901209 2022031 006

**Pakar 4**

**INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR**

Nama : Ali Ketut Juliano Dyananda, S.Pd  
 Bidang Keahlian : Guru BK  
 Instansi : SMA N 4 Singaraja

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Behavioral Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu

- TS= Tidak Sesuai
- KS= Kurang Sesuai
- S= Sesuai
- SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan

No.	Pernyataan	Tingkat Penerimaan Kegunaan	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
1	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan	✓			
2	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan	✓			
3	Buku panduan berguna untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan		✓		
Ketepatan						
4	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1		✓		
5	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1	✓			
6	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2	✓			
7	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan		✓		
8	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian	✓			



9	Ketepatan media yang digunakan	panduan Seluruh bagian media		✓		
10	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3				
11	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3		✓		
12	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul	✓			
13	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan	✓			
14	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3		✓		
15	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3		✓		
		Kelayakan				
16	Kelayakan tampilan cover pedoman	Sampul		✓		
17	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan		✓		
18	Keefektifan penggunaan waktu pada kegiatan konseling	Bagian 3		✓		
19	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan		✓		
20	Kelayakan panduan yang digunakan disekolah	Seluruh bagian panduan		✓		

Masukan:

---



---



---

Penilai/Ahli

Ni Ketut Juliadnyani, S.Pd  
NIP. 198207232009022001

## Pakar 5

### INSTRUMEN PENILAIAN PAKAR

Nama : Kadek Ryan Sumarjaya Giri . S. Pd.  
 Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konselling  
 Instansi : SMA Negeri 4 Singaraja

Berikut ini tersedia beberapa item pernyataan yang terkait dengan keberterimaan Panduan Konseling *Behavioral Teknik Self Management* Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X. Keberterimaan ini terdiri atas indikator yang meliputi kegunaan (*utility*), ketepatan (*accuracy*), dan kelayakan (*feasibility*). Dalam setiap butir pernyataan terdapat 4 alternatif jawaban yaitu:

TS= Tidak Sesuai

KS= Kurang Sesuai

S= Sesuai


SS= Sangat Sesuai

**Petunjuk:** Berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai dengan tingkat keberterimaan.

No.	Pernyataan	Lingkup Penilaian	Jawaban			
			SS	S	KS	TS
Kegunaan						
1	Buku Panduan berguna untuk guru Bimbingan konseling	Seluruh bagian panduan	√			
2	Buku panduan berguna bagi sekolah	Seluruh bagian panduan	√			
3	Buku panduan bergunat untuk peserta didik	Seluruh bagian panduan	√			
Ketepatan						
4	Ketepatan terhadap teori dan teknik yang digunakan	Bagian 1		√		
5	Ketepatan terhadap isi materi panduan	Bagian 1		√		
6	Ketepatan terhadap tujuan yang ditetapkan	Bagian 2		√		
7	Ketepatan bahasa yang digunakan	Seluruh bagian panduan		√		
8	Ketepatan sistematikan penulisan buku panduan	Seluruh bagian		√		

9	Ketepatan media yang digunakan	panduan Seluruh bagian media		✓		
10	Kesesuaian terhadap alokasi waktu yang dibutuhkan	Bagian 3		✓		
11	Kesesuaian langkah langkah pelaksanaan	Bagian 3		✓		
12	Kesesuaian ilustrasi pada cover panduan	Sampul		✓		
13	Kesesuaian terhadap kurikulum yang berlaku	Seluruh bagian panduan		✓		
14	Ketepatan perangkat yang digunakan	Bagian 3		✓		
15	Ketepatan alat evaluasi yang digunakan	Bagian 3		✓		
16	Kelayakan tampilan cover pedoman	Kelayakan Sampul		✓		
17	Kelayakan tampilan isi pedoman	Seluruh bagian panduan		✓		
18	Keefektifan penghematan waktu pada kegiatan konsep	Bagian 3		✓		
19	Keefektifan bahasa dalam pembahasan materi	Seluruh bagian panduan		✓		
20	Kelayakan panduan untuk digunakan di sekolah	Seluruh bagian panduan		✓		
Masukan						

Penilai Ahli

  
 Kd. P. Yan S. Gini, S.Pd.  
 NIP. 199105282023211009

## Lampiran 7. Hasil Output SPSS

### Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	Pretest	,186	12	,200*	,906	12	,189
	Posttest	,206	12	,168	,905	12	,184

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	2,132	1	22	,158
	Based on Median	1,813	1	22	,192
	Based on Median and with adjusted df	1,813	1	16,651	,196
	Based on trimmed mean	1,811	1	22	,192

### Uji t

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	-8,500	5,334	1,540	-11,889	-5,111	-5,520	,000	

## Lampiran 8. Sampel Pengisian Kontrak Bimbingan

Lampiran 01. Kontrak Pelaksanaan Konseling

### KONTRAK BIMBINGAN KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Pute Dicky Pramarta Adi Nugraha  
Kelas : X<sup>3</sup>  
Sekolah : SMAN 4 Singaraja

Dengan ini saya menyatakan secara penuh kesadaran dan kesungguhan hati bersedia untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teori *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sebanyak mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sebanyak 6 kali pertemuan secara penuh mulai dari awal kegiatan konseling hingga akhir, dengan mengikuti aturan yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan terkait pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan sebaik-baiknya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jumat, 29 - 9 - 20 23

Yang menyatakan,



Pute Dicky Pramarta Adi Nugraha



Lampiran 01. Kontrak Pelaksanaan Konseling

### KONTRAK BIMBINGAN KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadel Muta Septoni  
Kelas : X<sup>3</sup>  
Sekolah : SMA NEGERI 4 SINGARAJA

Dengan ini saya menyatakan secara penuh kesadaran dan kesungguhan hati bersedia untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok menggunakan teori *cognitive behavior* teknik *self management* untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik sebanyak mereduksi perilaku prokrastinasi akademik siswa sebanyak 6 kali pertemuan secara penuh mulai dari awal kegiatan konseling hingga akhir, dengan mengikuti aturan yang telah disepakati serta mengerjakan tugas-tugas yang berkaitan terkait pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan sebaik-baiknya.

Demikian pernyataan ini saya buat secara sadar dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Jumat, 29 - 9 - 20

Yang menyatakan,

Kadel Muta Septoni



-22-

## Lampiran 9. Pengisian LKPD

Lampiran 05. Lembar Kerja Peserta Didik

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama : Batu Dicky Pramarta Adi Nugraha  
 Kelas : X<sup>3</sup>  
 Hari/Tanggal : Jumat, 29 September 2023

1. Apa saja yang kalian dapatkan dari layanan yang disampaikan?

Jawaban : Saya mendapatkan ilmu, bera, dan rasa kepercayaan diri saya meningkat

2. Jelaskan manfaat dari layanan tersebut untuk kehidupan sehari-hari kalian!

Jawaban : Membuat saya berani untuk mengutarakan pendapat sendiri

3. Apakah penting dalam meningkatkan rasa percaya diri? Berikan alasannya!

Jawaban : Iya, karena kepercayaan diri itu sangat penting bagi kehidupan kita sehari-hari

Lampiran 05. Lembar Kerja Peserta Didik

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama : Kakak Muta Setiani  
 Kelas : X.3  
 Hari/Tanggal : Jumat (29-9-2023)

1. Apa saja yang kalian dapatkan dari layanan yang disampaikan?

Jawaban : Saya banyak dapat pengetahuan dan wawasan ketika kita melaksanakan hal-hal baik dan bisa meningkatkan kepercayaan diri

2. Jelaskan manfaat dari layanan tersebut untuk kehidupan sehari-hari kalian!

Jawaban : dengan saya ikut bimbingan ini saya jadi pede berpresentasi dan kalau dan tidak gugup lagi dan saya jadi percaya diri saat bertemu orang

3. Apakah penting dalam meningkatkan rasa percaya diri? Berikan alasannya!

Jawaban : Berling karena dengan kita melawan kita bisa percaya diri kita bisa gampang bergaul atau dalam mencari teman te

# Lampiran 10. Laporan Pelaksanaan Kegiatan

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : *Andri Akhmad Alwagana*
- Kelas : *X.3*
- Hari, Tanggal : *Senin, 29.09.2023*
- Pertemuan ke : *1*
- Waktu : *16.00*
- Tempat : *Kelas X.3*
- Pendekatan dan teknik konseling : *berbentuk kelompok dan self management*
- Hasil yang dicapai : *Setelah selesai bimbingan kelompok ini, siswa menjadi percaya diri*



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

*Putu Geđe Waryawan, S.Pd., M.Pd*  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK

*Mađe Dede Sidiq, M.Pd*

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER ..... TH. AJARAN 2023/2024

- Nama Konseli : *Mi Km Intan Widayanti P*
- Kelas : *X.3*
- Hari, Tanggal : *Jumat, 29 September 2023*
- Pertemuan ke : *1*
- Waktu : *10:00 - 10:45*
- Tempat : *Ruang 10.3*
- Pendekatan dan teknik konseling : *Bimbingan kelompok dan self management*
- Hasil yang dicapai : *Meningkatkan kepercayaan diri*



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

*Putu Geđe Waryawan, S.Pd., M.Pd*  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK

*Km. Devi Puja A. Sidiq*

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : *Pulu Zoe Gunawan*
- Kelas : *X.3*
- Hari, Tanggal : *Senin, 29*
- Pertemuan ke : *1*
- Waktu : *10:00*
- Tempat : *Kelas X.3*
- Pendekatan dan teknik konseling : *self bimbingan kelompok dan self management*
- Hasil yang dicapai : *Setelah selesai bimbingan kelompok, siswa bisa menjadi lebih percaya diri*



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

*Putu Geđe Waryawan, S.Pd., M.Pd*  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK

*Mađe Dede Sidiq*

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

## LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER ..... TH. AJARAN 2023/2024

- Nama Konseli : *Kemang Taya Oktaviani*
- Kelas : *X.3*
- Hari, Tanggal : *Jumat, 29 September 2023*
- Pertemuan ke : *1*
- Waktu : *10:00 - 10:45*
- Tempat : *Ruang 10.3*
- Pendekatan dan teknik konseling : *Bimbingan kelompok dan self management*
- Hasil yang dicapai : *Meningkatkan kepercayaan diri*



Mengetahui,  
Kepala Sekolah

*Putu Geđe Waryawan, S.Pd., M.Pd*  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK


*Km. Devi Puja A. Sidiq*

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : Komara Woro Pradika Putra
- Kelas : X.3
- Hari, Tanggal : Jumat, 29 September
- Pertemuan ke : 1
- Waktu : 10.00 - 10.25
- Tempat : Kelas X.3
- Pendekatan dan teknik konseling : berdasarkan kelompok dan self management
- Hasil yang dicapai : Setelah satu minggu bimbingan bimbingan kelompok ini, saya menjadi percaya diri

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
UTU GEDE WARTAWAN, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK  
  
Km. De si Ruspa A, S.pd

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : Ih. Bagus Mudi Sunar Ichrima Dineka
- Kelas : X.3 (167)
- Hari, Tanggal : Jumat, 29 September
- Pertemuan ke : 1
- Waktu : 10.00
- Tempat : Ruang 10.3
- Pendekatan dan teknik konseling : Bimbingan kelompok dan self management
- Hasil yang dicapai : Menyambungkan program dan

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
UTU GEDE WARTAWAN, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK  
  
Made Dedi Sidanta

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : Anedha Prita Seruni C
- Kelas : X.3
- Hari, Tanggal : Jumat, 29 September
- Pertemuan ke : 1
- Waktu : 10.00 - 10.25
- Tempat : Kelas X.3
- Pendekatan dan teknik konseling : Bimbingan kelompok dan self management
- Hasil yang dicapai : Setelah satu minggu bimbingan bimbingan ini, saya menjadi lebih percaya diri

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
UTU GEDE WARTAWAN, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK  
  
Km. De si Ruspa A, S.pd

Lampiran 08. Laporan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER ..... TH. AJARAN 20.../20...

- Nama Konseli : Ridu Ther Aniswari
- Kelas : X.3
- Hari, Tanggal : Jumat, 29 September
- Pertemuan ke : 1
- Waktu : 10.00 - 10.45
- Tempat : Kelas X.3
- Pendekatan dan teknik konseling : Bimbingan kelompok dan self management
- Hasil yang dicapai : Setelah satu minggu bimbingan kelompok ini, saya lebih menjadi percaya diri

Mengetahui,  
Kepala Sekolah  
  
UTU GEDE WARTAWAN, S.Pd., M.Pd  
NIP. 19700224 199503 1 003

..... 20  
Guru BK  
  
Km. De si Ruspa A, S.pd



## Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan



### Penyebaran Kuesioner



### Pelaksanaan Bimbingan Kelompok



**Lampiran 12.**

*Panduan Konseling Cognitive Behavior Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik SMA Kelas X*

**Dapat diunduh pada barcode berikut:**



## RIWAYAT HIDUP



Anak Agung Ayu Ngurah Catur Marta Paramita, lahir di Denpasar pada tanggal 3 Maret 2001. Penulis adalah anak ke empat dari pasangan suami istri atas nama Bapak Anak Agung Ngurah Jelantik dan Ibu I Gusti Ayu Ngurah Mulianti. Penulis berkewarganegaraan Indonesia, beragama Hindu.

Penulis beralamat di Desa Pemogan, Kecamatan Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Penulis memulai pendidikan formal pada tahun 2006 di TK Kartika IX- Kodam Udayana Denpasar, lulus pada tahun 2007. Kemudian melanjutkan pendidikan di SD Negeri 9 Pedungan, lulus pada tahun 2013. Kemudian melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 6 Denpasar, lulus pada tahun 2016. Pendidikan selanjutnya dilanjutkan di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar Jurusan MIPA, lulus pada tahun 2019. Lalu penulis melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu Program S1 di Universitas Pendidikan Ganesha, Program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan. Penulis telah menyelesaikan Internship BK di SMA Negeri 4 Singaraja pada 1 Agustus 2022 sampai 9 Desember 2022. Pada akhir semester tahun 2023 penulis menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior* Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik SMA Kelas X.”