

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN  
*SELF-ESTEEM* SISWA SMP N 3 MANGGIS**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**SINGARAJA**  
**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

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

**MENYETUJUI**

**Pembimbing I**



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

**Pembimbing II**



**Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons  
NIP. 195703031983032001**

Skripsi oleh Ni Kadek Rani Dwiyantri ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 18 Oktober 2024

Dewan Penguji



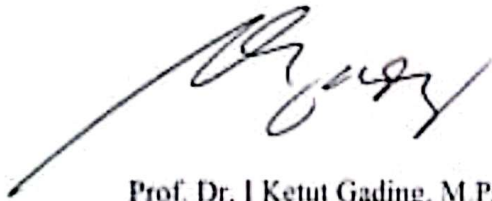
Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 1992021662019032021

Ketua Penguji



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

Anggota



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

Anggota



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons  
NIP. 195703031983032001

Anggota

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan  
Ganesha guna memenuhi Syarat-Syarat untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan

Pada

Hari : Jumat

Tanggal : 18 Oktober 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



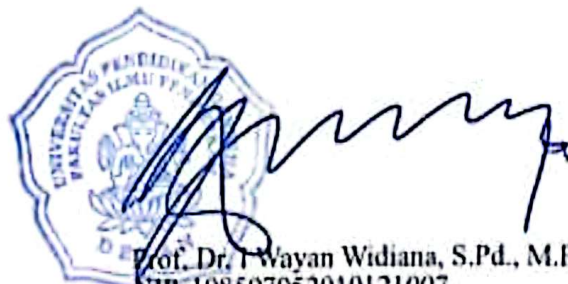
Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002



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 "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMP N 3 Manggis" beserta seluruh isinya adalah karya tulis saya 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 resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 18 Oktober 2024

Yang membuat pernyataan,



Ni Kadek Rani Dwiyanti

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas segala rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan salah satu syarat agar bisa mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Penulis menyelesaikan skripsi dengan judul “**Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa SMP N 3 Manggis**” ini melalui berbagai proses yang dilalui oleh penulis.

Terselesainya skripsi ini tentu berkat dukungan dan doa dari banyak pihak yang membantu penulis. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
3. Kepala SMP Negeri 3 Manggis yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
4. Siswa kelas IX yang telah membantu dan antusias dalam mengikui proses konseling yang penulis lakukan.
5. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas kebaikan dari semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tidak ada yang sempurna, penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penulis meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan penulis.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kearah yang lebih baik.

Singaraja, 18 Oktober 2024

Ni Kadek Rani Dwiyanti



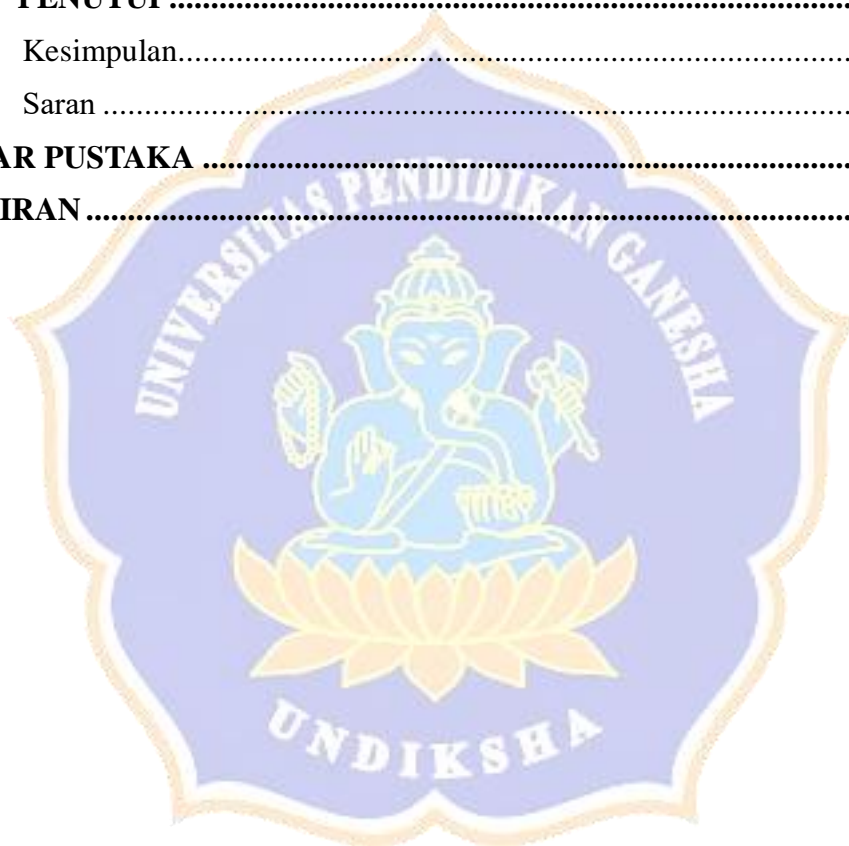
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Konseling Kelompok .....	8
2.1.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	8
2.1.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	9
2.1.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	10
2.1.4 Tahapan Dalam Konseling Kelompok.....	11
2.1.5 Keefektifan Layanan Konseling Kelompok.....	13
2.2 Teknik Self-Management .....	14
2.2.1 Pengertian teknik <i>self-management</i> .....	14
2.2.2 Tahapan self-management.....	14
2.2.3 Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i> .....	16
2.3 Self-Esteem .....	16
2.3.1 Pengertian Self-esteem.....	16



2.3.2	Aspek-aspek <i>Self Esteem</i> .....	17
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Esteem</i> .....	18
2.3.4	Karakteristik <i>Self-Esteem</i> .....	19
2.4	Kajian Penelitian yang Relevan.....	20
2.5	Kerangka Berpikir .....	24
2.6	Perumusan Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>28</b>
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
3.2	Rancangan Penelitian.....	28
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.3.1	Populasi Penelitian .....	29
3.3.2	Sampel Penelitian .....	30
3.4	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel .....	30
3.4.1	Variabel Penelitian .....	30
3.4.2	Definisi Operasional Variabel .....	30
3.5	Prosedur Pelaksanaan Eksperimen .....	31
3.5.1	Tahap Awal Eksperimen.....	31
3.5.2	Tahap Pelaksanaan Eksperimen .....	32
3.5.3	Tahap Akhir Eksperimen.....	33
3.6	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	34
3.6.1	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.6.2	Instrumentasi .....	34
3.7	Metode dan Teknik Analisis Data.....	44
3.7.1	Analisis Deskriptif Presentase.....	44
3.7.2	Uji Normalitas Sebaran Data.....	46
3.7.3	Uji Homogenitas Varian.....	46
3.8	Uji Hipotesis.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>48</b>
4.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	48
4.2	Analisis Deskriptif Statistik .....	48
4.3	Hasil Penelitian .....	49
4.3.1	Hasil Pretest.....	49
4.3.2	Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok .....	50
4.3.3	Hasil Posttest.....	58

4.4 Teknik Analisis Data.....	59
4.4.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	59
4.4.2 Uji Homogenitas Varian.....	60
4.4.3 Uji Hipotesis.....	60
4.5 Pembahasan hasil penelitian.....	62
4.5.1 Pembahasan.....	62
4.5.2 Keterbatasan Penelitian.....	63
4.6 Implikasi.....	63
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>64</b>
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir----- 26



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pretest-Posttest Control Group Design	28
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian	29
Tabel 3.3 Tahap Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Self-Management	29
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Kuisisioner Skala <i>Self-Esteem</i>	36
Tabel 3.5 Rubrik Penyekoran Respon	37
Tabel 3.6 Biodata Judges	38
Tabel 3.7 Hasil Penilaian Pakar	38
Tabel 3.8 Validitas Isi	40
Tabel 3.9 Uji Validitas Butir	41
Tabel 3.10 Uji Reabilitas	43
Tabel 3.11 Alternatif Jawaban Angket	45
Tabel 3.12 Kategori Penilaian <i>Self-Esteem</i>	46
Tabel 4.1 Deskriptif statistik	49
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i>	50
Tabel 4.3 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	50
Tabel 4.4 Hasil Posttest	58
Tabel 4.5 Deskriptif statistik	58
Tabel 4.6 Test Of Normality	59
Tabel 4.7 Uji Homogenitas Varian	60
Tabel 4.8 Independent Sample Test	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 0.1 Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 0.2 Kuisisioner Penelitian	70
Lampiran 0.3 Tabulasi Data	73
Lampiran 0.4 Deskriptif Statistik	74
Lampiran 0.5 Uji Noemalitas	74
Lampiran 0.6 Hasil Uji Homogenitas	75
Lampiran 0.7 Hasil Uji Hipotesis	75
Lampiran 0.8 Hasil Uji Pakar	76
Lampiran 0.9 Dokumentasi	87
Lampiran 10 RPLBK	90
Lampiran 11 Wawancara	105
Lampiran 12 Riwayat Hidup	117

