

**PENGEMBANGAN PANDUAN MODEL KONSELING
TEKNIK *SELF HYPNOSIS* UNTUK MENINGKATKAN
WELL-BEING SISWA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Progra Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh
Rejeki Paulina Nainggolan
2111011023**

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

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Pembimbing II	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

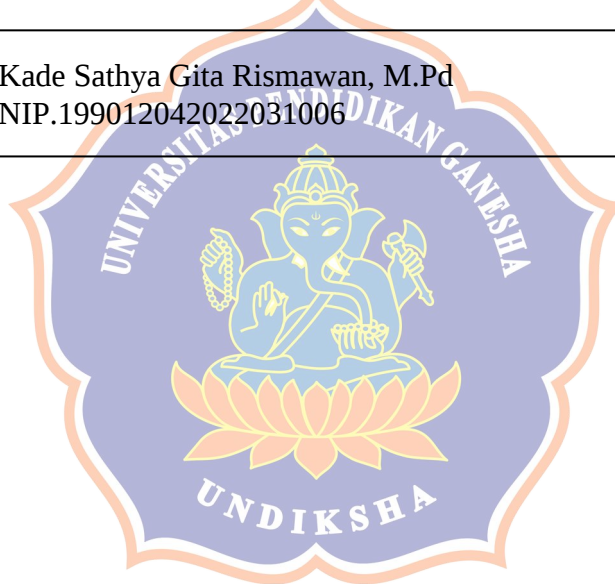


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Rejeki Paulina Nainggolan ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 27 Oktober 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling Self Hypnosis untuk Meningkatkan Well-being Siswa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan 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 saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya.

Singaraja, 16 Oktober 2025



(Rejeki Paulina Nainggolan)

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Panduan Model Konseling Teknik *Self hypnosis* untuk Meningkatkan *Well-being* Siswa”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi, dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran serta semangat yang diberikan selama penulis Menyusun skripsi ini.
2. Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan masukan serta penyempurnaan skripis penulis.
3. Prof. Dr. Nyoman Dantes selaku dosen penguji I penulis dalam ujian skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.
4. Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji II penulis dalam ujian skripsi ini yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan masukan dalam perbaikan skripsi ini.

5. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd.,M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang disediakan.
7. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd.,S.T.,M.Pd sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini
8. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf Humas Fakultas Ilmu Pendidikan yang selalu melayani penulis dengan baik demi kelancaran penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih penulis ucapkan atas bimbingan yang telah diberikan selama penulis mengikuti studi dan telah memberikan bantuan dalam kelancaran penyelesaian skripsi ini.
11. Kepala sekolah SMP Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 3 Singaraja yang telah bersedia memberikan bantuan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
13. Kepada sumber segala kasih dan karunia, sumber pengetahuan dan kehidupan Dialah Allah Bapa Putra dan Roh Kudus yang menyertai penulis dalam berbagai

hal dan memberikan semua indah pada waktu-Nya. Dan kepada ibu-Nya bunda Maria yang telah mengabulkan permohonan penulis melalui doa novena tiga salam maria.

14. Teristimewa kepada sumber motivasi penulis untuk tetap bertahan didunia ini yaitu kedua orangtua penulis, Bapak Efendi Nainggolan & Mamak Anna Br Sitanggang. Terimakasih penulis ucapkan atas segala doa, nasehat, pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Apapun rela mereka lakukan demi mengusahakan dan mengutamakan yang terbaik untuk penulis. Meskipun tidak sempat dapat merasakan duduk di bangku perkuliahan namun mereka berusaha bekerja keras demi memberikan kesempatan pendidikan yang lebih baik dari yang telah mereka lalui sebelumnya kepada anak terakhirnya. “anak hon hi do hamoraon diau” itu yang menjadi prinsip mereka untuk memberikan kehidupan yang layak kepada penulis.
15. Kepada keluarga besar terutama saudara kandung penulis Meriana Nainggolan, Gom Gom Tua Nainggolan, Debora Rona Ulina Nainggolan, Agus Fransiskus Nainggolan, Lusiana Nainggolan, Cerfan Nadia Nainggolan yang telah memberikan semangat kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
16. Kepada teman-teman seperantauan yang cukup berkontribusi dalam masa perkuliahan penulis. Terimakasih dan tetaplah semangat
17. Kepada pemilik NIM 21115051027, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan skripsi penulis. Berkontribusi baik dalam bantuan tenaga, waktu, mendukung serta menemani penulis dalam kesedihan selama proses mengerjakan skripsi ini.
18. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang mendalam kepada calon sarjana pertama dan harapan terakhir keluarga, Rejeki Paulina Nainggolan. Terimakasih telah bertahan sejauh ini untuk setiap keraguan dan

ketakutan yang selalu beriringan. Terimakasih kepada hati yang selalu belajar ikhlas meski tidak semua hal berjalan sesuai dengan harapan. Terimakasih kepada jiwa yang berusaha untuk kuat meski berkali-kali ingin menyerah. Terimakasih kepada raga yang selalu dipaksa untuk melangkah meski keadaan diri sedang tidak baik-baik saja. demi orangtua, gelar dan diri sendiri, maafkan atas perjalanan yang menguras energi itu. tetaplah berjuang, mari terus bekerja sama untuk tetap waras menjalani kenyataan hidup selanjutnya, penulis bangga pada diri sendiri.



DAFTAR ISI

	Halaman
.....	2
ABSTRAK	8
PRAKATA.....	10
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Perumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI.....	13
2.1 Kajian Teoritis.....	13
2.1.1 <i>Well-being</i>	13
2.1.2 <i>Self hypnosis</i>	19
2.2 Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Berpikir	28
2.4 Perumusan Hipotesis	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Rancangan Penelitian	31
3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan	32
3.2.1 Tahap Pendefinisian (<i>Define</i>)	32
3.2.2 Tahap Perancangan (<i>Design</i>)	33
3.2.3 Tahap Pengembangan (<i>Develop</i>)	34
3.2.4 Tahap Penyebaran.....	35
3.3 Subyek Penelitian	36
3.4 Identifikasi Variabel	36

3.5 Definisi Operasional Variabel	36
3.6 Metode Pengumpulan Data	37
3.7 Instrumentasi	38
3.7.1 Instrumen Validitas Pakar	38
3.7.2 Kuesioner <i>Well-being</i> Siswa	39
3.8 Metode Analisis Data	42
3.8.1 Analisis validitas dan Keberterimaan	42
3.8.2 Uji Efektivitas	44
BAB IV	53
4.1 Hasil Penelitian.....	53
4.1.1 Hasil Pengembangan Buku Panduan.....	53
4.1.2 Visualisasi Panduan.....	56
4.1.3 Validitas Panduan dan Keberterimaan	58
4.1.4 Uji Efektivitas Buku Panduan	62
4.1.5 Uji Efektivitas dengan Wilcoxon Signed Rank Test.....	82
4.2 Pembahasan Penelitian	84
4.3 Keterbatasan Penelitian	93
4.3.1 Implikasi Penelitian.....	93
BAB V	96
PENUTUP.....	96
5.1 Rangkuman.....	96
5.2 Kesimpulan.....	97
5.3 Saran	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	104
RIWAYAT HIDUP.....	122
PERNYATAAN.....	123

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrument validitas	39
Tabel 3.2 Kuesioner Well-being adaptasi DASS-21.....	40
Tabel 3.3 Sistem Penilaian Skala <i>Student Well-being</i>	41
Tabel 3.4 Analisis Validitas	42
Tabel 3.5 Hasil Perhitungan CVI.....	43
Tabel 4. 1 Visualisasi Panduan	56
Tabel 4. 2 Nama dan Kualifikasi Pakar	59
Tabel 4. 3 Hasil Penilaian Pakar	59
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	59
Tabel 4. 5 Data Analisis Visual Konseli 1	63
Tabel 4. 6 Data Analisis Visual Konseli 2	67
Tabel 4. 7 Data Analisis Visual Konseli 3	71
Tabel 4. 8 Perhitungan Kecenderungan stabilitas	77
Tabel 4. 9 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 1	80
Tabel 4. 10 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 2	80
Tabel 4. 11 Rangkuman Analisis Dalam Kondisi Konseli 3	81
Tabel 4. 12 Hasil Kecenderungan Perubahan Arah	81
Tabel 4. 13 Overlab Data	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.1 Grafik Baseline Tipe A	49
Gambar 3.2 Grafik Baseline tipe B	50
Gambar 3.3 Grafik Baseline tipe C	50
Gambar 3.4 Grafik Baseline Tipe D	50
Gambar 4. 1 Grafik Analisis Konseli 1	64
Gambar 4. 2 Grafik Analisis Konseli 2	68
Gambar 4. 3 Grafik Analisis Konseli 3	72
Gambar 4. 4 Grafik Analisis Visual Gabungan	75
Gambar 4. 5 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 2	76
Gambar 4. 6 Grafik Kecenderungan Arah Konseli 3	77
Gambar 4. 7 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline 1 vs Intervensi.....	82
Gambar 4. 8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Intervensi vs A2	83
Gambar 4. 9 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Baseline1 vs Baseline 2	84



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	105
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Penelitian	106
Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validitas	107
Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Validitas	108
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Judges 1	109
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Judges 2	112
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Judges 3	115
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Judges 4	118
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	121

