

**EFEKTIVITAS MODEL KONSELING COGNITIF
PRILAKU DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI
UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR
SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SINGARAJA**



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**EFEKTIVITAS MODEL KONSELING COGNITIF
PRILAKU DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI
UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR
SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**OLEH
I KOMANG CAHYA KRISNA
NIM 2111011041**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009



Skripsi oleh I Komang Cahya Krisna ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009



- 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.

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

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



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



- 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.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul **“EFEKTIVITAS MODEL KONSELING PRILAKU DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SINGARAJA”** 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 Januari 2026

Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
500
AFAND211539290

(I Komang Cahya Krisna)

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, proposal dengan judul **“EFEKTIVITAS MODEL KONSELING PRILAKU DENGAN TEKNIK PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR SISWA KELAS XI SMK NEGERI 1 SINGARAJA”** 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 terima kasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian proposal ini.
3. Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal sesuai dengan rencana.
4. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian proposal.
5. Kepala sekolah SMK Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
6. Guru Bimbingan Konseling di SMK Negeri 1 Singaraja yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan proposal ini.
7. Keluarga, sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi.

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

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam proposal 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 proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 11 Januari 2025

Penulis,



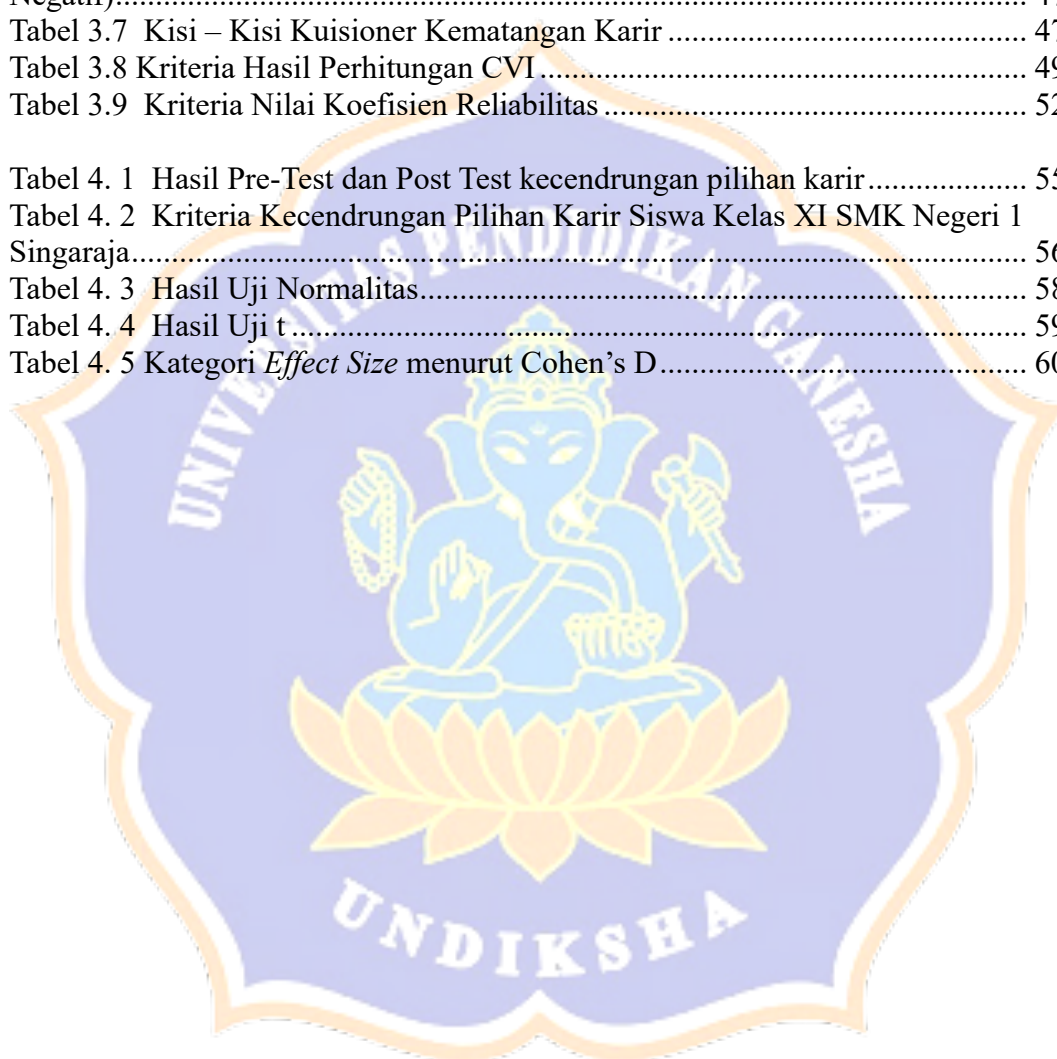
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PRAKATA.....	viii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	viii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I 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 KAJIAN TEORI.....	 11
2.1 Deskripsi Teoritis	11
2.1.1 Kematangan Karir.....	11
2.1.2 Model Konseling Kognitif Prilaku.....	24
2.1.3 Teknik Pengelolaan Diri	30
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	34
2.3 Kerangka Berpikir.....	37
2.4 Hipotesis penelitian.....	38
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 40
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.2 Rancangan Penelitian	40

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel	42
3.4 Variabel Penelitian dan Operasional Penelitian	42
3.4.1 Variabel Penelitian.....	42
3.4.2 Definisi Variabel Penelitian	43
3.5 Prosedur Penelitian.....	44
3.6 Metode Pengumpulan Data	45
3.7 Kisi – Kisi Instrumen	47
3.8 Uji Validitas Instrumen	48
3.8.1 Uji Validitas Isi	48
3.8.2 Validitas Empiris	50
3.8.3 Uji Reliabilitas	51
3.9 Metode Analisis data	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Kecendrungan Pilihan Karir Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja	55
4.2 Implikasi Penelitian.....	64
BAB V PENUTUP.....	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen Nonequivalent Pretest-Posttest.....	41
Tabel 3.2.....	41
Tabel 3.3 Jumlah Populasi Penelitian.....	42
Tabel 3.4 Presedur Penelitian.....	44
Tabel 3.5 Pemberian Skor Kuisisioner Berdasarkan Skala Likert (Pernyataan Positif)	47
Tabel 3.6 Pemberian Skor Kuisisioner Berdasarkan Skala Likert (Pernyataan Negatif).....	47
Tabel 3.7 Kisi – Kisi Kuisisioner Kematangan Karir	47
Tabel 3.8 Kriteria Hasil Perhitungan CVI.....	49
Tabel 3.9 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas	52
 Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test dan Post Test kecenderungan pilihan karir.....	55
Tabel 4. 2 Kriteria Kecenderungan Pilihan Karir Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Singaraja.....	56
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4. 4 Hasil Uji t	59
Tabel 4. 5 Kategori <i>Effect Size</i> menurut Cohen's D.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	38
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPBK.....	73
Lampiran 2. Surat Observasi Awal.....	82
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	83
Lampiran 4. Surat Balasan	84
Lampiran 5. Surat balasan.....	85
Lampiran 6. Dokumentasi Observasi awal	86
Lampiran 7. Wawancara Guru BK.....	87
Lampiran 8. Hasil Uji Judges.....	88
Lampiran 9. Sampel Data Siswa	96
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan Data	102
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas dan Uji-t.....	103
Lampiran 12. Dokumentasi Konseling Bersama Siswa.....	105
Lampiran 13. Riwayat Hidup.....	106

