

**EFEKTIVITAS TEORI PENDEKATAN
KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK
KELOLA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN
PROAKTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 1
KUBUTAMBAHAN**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- 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.



- 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
- Cetakn 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

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 Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003

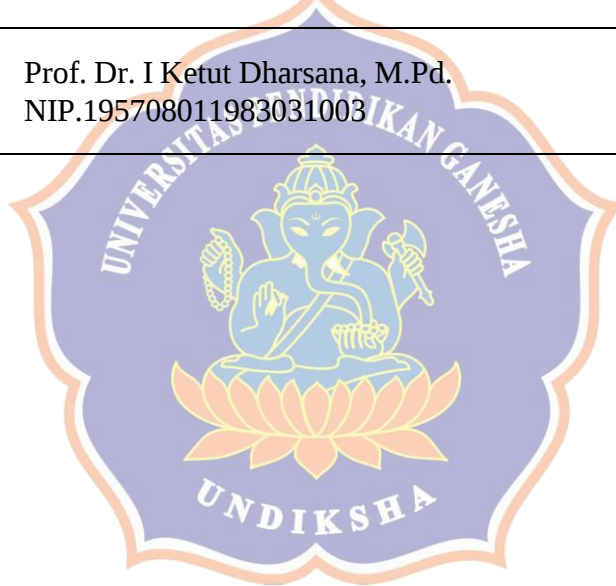


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh Jihan Diva Meira ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 11 Maret 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
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 Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- 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



- 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.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa karya tulis yang berjudul "EFEKTIVITAS TEORI PENDEKATAN KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN PROAKTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN" beserta seluruh isinya, merupakan benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi uang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukannya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya seni saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya tulis ini.



Singaraja, 13 Juli 2026

Pembuat pernyataan

Jihan Diva Meira

NIM. 1911011043

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **"EFEKTIVITAS TEORI PENDEKATAN KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENGEMBANGKAN PROAKTIF PADA SISWA DI SMP NEGERI 1 KUBUTAMBAHAN"** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rejeki dan jabatan yang tinggi.
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rejeki dan jabatan yang tinggi.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam

penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rezeki dan jabatan tinggi.

4. Wayan Eka Paramartha selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, rahayu, panjang umur, diberkati rejeki dan jabatan yang tinggi.
5. Prof. Dr.I Wayan Lesmawan, M.Pd. Selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
6. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
7. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Nyoman Budiastana, S.Pd. Selaku kepala SMP Negeri 1 Kubutambahan beserta seluruh pegawai dan staf sekolah atas ijin, penerimaan, arahan dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan skripsi.

10. Ni Luh Sanista Hana Nandisa, S.Pd. Selaku guru pamong yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, motivasi dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan serta penyusunan skripsi.
11. Siswa 3 siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Kubutambahan, atas segala bantuan dan kerja samanya selama penelitian.
12. Keempat orang tua penulis yang sangat penulis sayangi yang telah mendukung saya dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada teman 3 teman dan orang terdekat penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi 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 skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 13 Juli 2026


Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
G. Produk Penelitian	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI.....	13
1) Proaktif.....	13
a) Definisi Proaktif.....	13
2) Konseling Perilaku.....	15
a) Definisi Konseling Perilaku	15
b) Prosedur Konseling Perilaku	16
c) Tujuan Konseling Perilaku.....	16
d) Prinsip-Prinsip Konseling Perilaku	17
3) Asas-Asas Bimbingan Konseling	18
4) Skill Konseling Perilaku	20
5) Teknik Kelola Diri.....	23
a) Definisi Teknik Kelola Diri.....	23
b) Tujuan Teknik Kelola Diri	24
c) Prosedur Teknik Kelola Diri	25
6) Kajian Hasil Penelitian Relevan	27
7) Kerangka Berpikir.....	28
8) Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III.....	30
Metode Penelitian.....	30

a) Rancangan Penelitian.....	30
b) Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1) Populasi Penelitian.....	31
2) Sampel Penelitian	32
c) Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	33
A) Identifikasi Variabel	33
B) Definisi Variabel (Konsep dan Operasional)	33
d) Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	40
1) Metode Pengumpulan Data	40
2) Instrumentasi	41
a. Validitas Instrumentasi.....	44
b. Metode Analisis Data.....	52
1) Deskripsi Data	52
2) Uji Prasyarat Analisis	52
3) Uji Hipotesis	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Deskripsi Data	56
4.2 Deskripsi Data Kualitatif	56
4.2.1 Deskripsi Data Observasi	56
4.3 Deskripsi Data Kuantitatif	57
4.3.1 Rekapitulasi Data.....	57
4.3.2 Histogram.....	62
4.4 Uji Prasyarat.....	63
4.4.1 Uji Normalitas Sebaran Data.....	63
4.4.2 Uji Homogenitas	64
4.4.3 Uji Hipotesis	64
4.5 Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP	70
5.1 Rangkuman.....	70
5.2 Kesimpulan.....	72
5.3 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Pola Non-equivalent Pretest Posttest Control Group Design	31
Tabel 3.2. Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Kubutambahan.....	31
Tabel 3.3. Sampel Penelitian	32
Tabel 3. 4 Skor Angket.....	41
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Proaktif	41
Tabel 3. 6 Kuesioner Proaktif.....	42
Tabel 3. 7 Hasil Validitas Pakar	45
Tabel 3. 8 Hasil CVR Validitas Isi.....	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Internal Butir Kuesioner	49
Tabel 3. 10 Rentang Nilai Reliabilitas Instrumen	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	29
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. RPBK	55
Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Tugas	97
Lampiran 3. Pembagian Instrumen.....	98
Lampiran 4. Pembentukan Kelompok.....	99
Lampiran 5. Konseling Individu.....	99
Lampiran 6. Hasil Homogenitas Pre Test.....	100
Lampiran 7. Hasil Homogenitas Post Test	100
Lampiran 8. Uji T	100
Lampiran 9. Normality	101
Lampiran 10. Lembar Uji Pakar.....	102
Lampiran 1.1 Hasil Valisitas Uji Pakar.....	105

