

EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN SIKAP PROAKTIF SISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk memenuhi salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Oleh

Kadek Widi Mahendra

NIM 2211011057

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

SINGARAJA

2026

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Pembimbing II	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002



- 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 Kadek Widi Mahendra ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002



- 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
- 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**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Modeling untuk Meningkatkan Sikap Proaktif Siswa**" 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, 29 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Kadek Widi Mahendra

NIM. 2211011057

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Modeling untuk Meningkatkan Sikap Proaktif Siswa” ini dapat diselesaikan tepat waktunya.

Skripsi ini terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan yang telah diberikan sehingga proses pembuatan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar
2. Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons, selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberikan arahan, meluangkan waktunya dan telah bersabar selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis sangat menghargai dedikasi dan perhatian prof selama proses pembimbingan dan yang telah mendukung dan memotivasi penulis selama menempuh Pendidikan di Prodi BK.
5. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Kepada bapak dan ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu mempelancarkan penyelesaian skripsi ini.

7. Kepala SMP Laboratorium Undiksha yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang di[pimpinnya.
8. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Laboratorium Undiksha yang telah membantu memberikan masukan, saran, serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa – siswi kelas VIII, terutama kelas VIII.3 dan kelas VIII.1 SMP Laboratorium Undiksha yang telah berpartisipasi dan terlibat langsung dalam penelitian ini.
10. Kepada orang tua peneliti, cinta pertama sekaligus panutan penulis, bapak Gede Widiada, serta Ibu tersayang Ibu Kadek Arniangi. Banyak kebaikan dan semangat yang terus diberikan sehingga peneliti selalu tegar dan tidak menyerah. Terima kasih atas doa, perjuangan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti bisa ditahap ini, terima kasih sudah menjadi orang tua yang penuh kasih sayang, pengertian dan sangat memotivasi anaknya, terima kasih sudah memberikan contoh yang baik, selalu ada dan tidak pernah membandingkan anak-anaknya. Semoga bapak dan ibu panjang umur, sehat,bahagia dan rejeki yang dilancarkan.
11. Kepada kakak laki-laki Gede Widi Sumantri, kakak ipar Ni Made Ani, dan adik laki-laki Komang Baliada. Terima kasih atas segala dukungan baik secara moral maupun material. Semoga selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, dan kelancaran rezeki.
12. Kepada teman dekat penulis, terima kasih telah menjadi tempat berbagi tawa, sedih dan semangat selama perjalanan panjang ini. Terima kasih energi baiknya, kejujuran dan ketulusannya kepada peneliti serta telah menjadi pelipur dalam lelah yang tak jarang datang tiba-tiba,
13. Keluarga besar dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam rangka peningkatan proses belajar bimbingan dan konseling.

Singaraja, 1 Mei 2026



Kadek Widi Mahendra
NIM. 2211011057

DAFTAR ISI

HaALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1 Deskripsi Teori	11
2.1.1 Konseling Kognitif Perilaku	11
2.1.1.1 Definisi Konseling Kognitif Perilaku	11
2.1.1.2 Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	13
2.1.1.3 Tahap-tahap Layanan Konseling Kognitif Perilaku.....	14
2.1.1.4 Prinsip Kognitif Perilaku	16
2.1.1.5 Karakteristik Kognitif Perilaku	18
2.1.1.6 Teknik-teknik Konseling Kognitif Perilaku	21
2.1.2 Teknik Modeling	25
2.1.2.1 Definisi Teknik Modeling	25
2.1.2.2 Jenis-jenis dari Teknik Modeling	28
2.1.2.3 Langkah-langkah dan Prosedur dalam Teknik Modeling.....	31
2.1.2.4 Prinsip-prinsip Teknik Modeling	33

2.1.2.5	Tujuan Konseling Teknik Modeling	35
2.1.3	Proaktif	36
2.1.3.1	Definisi Proaktif	36
2.1.3.2	Definisi Indikator	37
2.2	Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	39
2.3	Kerangka Berfikir	41
2.4	Hipotesis Penelitian	43
BAB III	METODE PENELITIAN	45
3.1.	Jenis Dan Rancangan Penelitian	45
3.2.	Populasi Penelitian	46
3.3.	Sampel Penelitian	47
3.4.	Variabel Penelitian	49
3.5.	Prosedur Penelitian	49
3.6.	Definisi Variabel (Variabel Konsep dan Operasional)	53
3.6.2	Definisi Konsep	53
3.6.2.1	Proaktif	53
3.6.2.2	Teori Konseling Kognitif Perilaku	55
3.6.2.3	Teknik Modeling	55
3.6.3	Definisi Operasional Variabel	56
3.6.3.1	Konseling Kognitif Perilaku	56
3.6.3.2	Teknik Modeling	57
3.6.3.3	Proaktif	58
3.7.	Metode Pengumpulan data dan Instrumen	59
3.7.1	Kuesioner	59
3.7.2	Instrumentasi	61
3.7.3	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	61
3.8.	Pengujian Instrumen Penelitian	62
3.8.1	Uji Validitas Isi	62
3.8.2	Uji Validitas Butir	67
3.8.3	Uji Reabilitas	70

3.9.	Metode Analisis Data.....	71
3.9.1	Deskripsi Data.....	71
3.9.2	Metode Uji Analisis	72
3.9.2.1	Uji Normalitas.....	72
3.9.2.2	Uji Homogenitas.....	73
3.9.3	Uji Hipotesis	73
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	76
4.1.	Deskripsi Hasil Penelitian	76
4.1.1	Rekapitulasi Data Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	76
4.1.2	Hasil N-Gain Skor Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol	78
4.1.3	Hasil Uji Prasyarat Analisis Statistik.....	81
4.1.3.1	Uji Normalitas Sebaran Data.....	81
4.1.3.2	Uji Homogenitas Varians Data.....	83
4.1.4	Uji Hipotesis	85
4.1.4.1	Uji Efektivitas.....	85
4.2	Pembahasan.....	87
4.2.1	Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Teknik Modeling untuk Meningkatkan Sikap Proaktif Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha	90
4.2.2	Implikasi	92
4.2.3	Keterbatasan	94
BAB V	PENUTUP.....	96
5.1.	Kesimpulan Penelitian.....	96
5.2.	Saran-saran.....	97
DAFTAR PUSTAKA.....		98
LAMPIRAN.....		103

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Rancangan Nonequivalent pretest-posttest Group Design.....	46
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha	47
Tabel 3. 3 Kategori Skor Proaktif Siswa	48
Tabel 3. 4 Sampel kelas VIII 3 dan VIII 1 SMP Laboratorium Undiksha	48
Tabel 3. 5 Prosedur Penelitian.....	49
Tabel 3. 6 Rencana Pemberian Alternatif Jawaban.....	60
Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Proaktif.....	62
Tabel 3. 8 Rekap hasil CVR Validitas isi	65
Tabel 3. 9 Rekap Uji Validitas Product Moment.....	68
Tabel 3. 10 Deskripsi interpretasi penafsiran reliabilitas	70
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas	70
Tabel 3. 12 Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....	72
Tabel 3. 13 Kriteria Uji Effect Size.....	74
Tabel 4. 1 Data Skor hasil pretest dan posttest di Kelas Eksperimen dan Kontrol	76
Tabel 4. 2 N-Gain Skor Kelas Eksperimen	78
Tabel 4. 3 N- Gain Skor Kelas Kontrol.....	79
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Sebaran Data	83
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas Varians Data.....	84
Tabel 4. 6 Hasil Uji Independent Sample t-test.....	85
Tabel 4. 7 Kriteria Uji Effect Size.....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	43
Gambar 4. 1 Grafik Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol...	78
Gambar 4. 2 Grafik Uji Normalitas Sebaran Data	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	104
Lampiran 2 Kusioner Proaktif.....	105
Lampiran 3 Uji Judges Pertama	109
Lampiran 4 Uji Judges Kedua.....	111
Lampiran 5 Uji Judges Ketiga.....	113
Lampiran 6 Tabulasi Data Pretes Eksperimen	115
Lampiran 7 Tabulasi Data Posttes Eksperimen.....	116
Lampiran 8 Tabulasi Data Pretes Kontrol	117
Lampiran 9 Tabulasi Data Posttes Kontrol	118
Lampiran 10 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan 1).....	120
Lampiran 11 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan 2).....	130
Lampiran 12 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan 3).....	140
Lampiran 13 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan 4).....	150
Lampiran 14 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan 5).....	160
Lampiran 15 Riwayat Hidup.....	170
Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	171