

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF
BEHAVIORAL TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY*
AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

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

**OLEH
PUTU BUNGA FEBRIYANTI
2211011026**

**PROGRAM STUDI S1 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2026**



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	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006

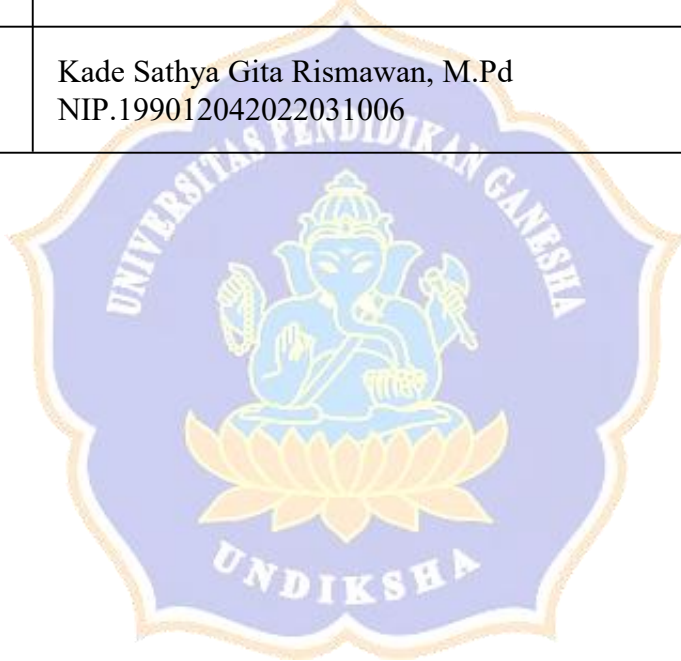


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

Skripsi oleh Putu Bunga Febriyanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 15 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005
Anggota	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
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
- Cetaklan 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 Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Assertive Training* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Singaraja= beserta seluruh isinya adalah benar 3 benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara 3 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, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Putu Bunga Febriyanti

NIM. 2211011026

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas asung kerta wara nugraha, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **<Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Assertive Training* untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Akademik Siswa di SMP Negeri 2 Singaraja=** dengan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaiannya tidak terlepas dari berbagai tantangan, hambatan, serta keterbatasan yang dihadapi. Namun, berkat doa, semangat, dukungan, bimbingan, arahan, serta bantuan dari berbagai pihak, seluruh hambatan tersebut dapat dilalui sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan atas segala bantuan yang telah diberikan, penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendampingi, membimbing, memberikan motivasi, serta mendukung penulis dalam setiap tahapan penyusunan skripsi ini. Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa, atas segala anugerah, tuntunan, dan penyertaan-Nya yang senantiasa menyertai setiap langkah penulis. Atas kehendak dan rahmat-Nya, penulis diberikan kesehatan, kekuatan, ketenangan hati, serta kemudahan dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama penyusunan skripsi ini, sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis memanjatkan rasa syukur yang sedalam-dalamnya atas setiap jalan yang telah Tuhan bukakan dalam perjalanan ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan beserta seluruh jajaran, Ketua Jurusan, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha, yang dengan penuh dedikasi telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, arahan, serta teladan yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, ketulusan, dan dedikasi telah meluangkan

waktu, tenaga, serta pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, untuk membimbing penulis. Terima kasih atas setiap arahan, masukan, motivasi, dan kepercayaan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Setiap bimbingan, saran dan dukungan yang diberikan tidak hanya membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, tetapi juga menjadi pembelajaran yang sangat berharga dalam membentuk cara berpikir yang lebih kritis, teliti, dan bertanggung jawab bagi penulis, serta menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus belajar dan berusaha memberikan hasil yang terbaik.

4. Bapak Kade Sathya Githa Rismawan, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh dedikasi dan kesabaran senantiasa memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis. Terima kasih atas kesediaan Bapak dalam meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi. Setiap bimbingan, saran dan dukungan yang diberikan tidak hanya membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, tetapi juga menjadi pembelajaran yang sangat berharga dalam membentuk cara berpikir yang lebih kritis, teliti, dan bertanggung jawab bagi penulis, serta menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus belajar dan berusaha memberikan hasil yang terbaik.
5. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. dan Bapak Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd., selaku dosen penguji, yang telah berkenan memberikan masukan, kritik, dan saran yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas setiap arahan yang diberikan sehingga karya ini dapat tersusun menjadi lebih baik.
6. Kepala SMP Negeri 2 Singaraja, Guru Bimbingan dan Konseling, seluruh dewan guru, serta siswa 3 siswi SMP Negeri 2 Singaraja, yang telah menerima kehadiran penulis dengan sangat baik serta memberikan kesempatan, bantuan, kerja sama, dan dukungan selama pelaksanaan penelitian. Kebajikan, keramahan, serta partisipasi yang diberikan menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini. Terima Kasih sudah memberikan banyak pengalaman bagi penulis
7. Ni Ketut Alus selaku Ibu Penulis, yang senantiasa menghadirkan kasih sayang tanpa batas, doa yang tidak pernah putus, serta cinta yang begitu tulus dalam

setiap perjalanan hidup penulis, tempat berkeluh kesah penulis yang selalu menerima bagaimanapun keadaan penulis tanpa pernah megeluh. Terima kasih atas setiap pengorbanan, perhatian, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan. Kehangatan dan doa Ibu selalu menjadi tempat terbaik bagi penulis untuk kembali menguatkan langkah ketika menghadapi berbagai kesulitan. Semoga segala kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan senantiasa dibalas dengan kesehatan, kebahagiaan, dan rahmat dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa.

8. I Nyoman Sukarta selaku ayah penulis, yang dengan penuh kasih sayang senantiasa memberikan doa, semangat, nasihat, serta dukungan yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas setiap kerja keras, pengorbanan, dan ketulusan yang telah diberikan demi masa depan penulis. Kasih sayang yang selalu menjadi tempat terbaik bagi penulis untuk kembali menguatkan langkah ketika menghadapi berbagai kesulitan. Semoga segala cinta kasih dan pengorbanan yang diberikan pada penulis senantiasa mendapatkan balasan yang terbaik dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa.
9. Ni Kadek Prilly Agustin selaku adik penulis, yang selalu menghadirkan semangat, perhatian, serta keceriaan bagi penulis. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiranmu menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus melangkah hingga menyelesaikan pendidikan ini.
10. Seluruh keluarga penulis, khususnya para sepupu dan seluruh anggota keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dukungan, dan semangat kepada penulis. Terima kasih atas setiap bentuk kepedulian dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini.
11. Sahabat 3 sahabat penulis, Ni Putu Demiasih, Made Yuni Kristina Dewi, Wirayanti Nona Alor Usman, Ni Ketut Anita Oktarini, dan Ni Kadek Dini Cahyani, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dukungan, serta kehadiran kalian dalam setiap suka maupun duka. Setiap tawa, cerita, dan semangat yang telah dibagikan menjadi kenangan indah sekaligus kekuatan

bagi penulis untuk terus melangkah hingga menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin senantiasa tetap terjaga.

12. Teman 3 teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Kelas BK A, yang telah bersama 3 sama menjalani proses pembelajaran, saling mendukung, berbagi pengalaman, dan menciptakan banyak kenangan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan kekeluargaan yang telah terjalin dengan begitu baik
13. Kepada diri sendiri, terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Terima kasih karena telah berusaha dengan sungguh 3 sungguh, belajar menerima setiap proses, bersabar dalam menghadapi berbagai tantangan, dan tidak berhenti percaya bahwa setiap usaha akan menemukan hasilnya pada waktu yang tepat. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap langkah kecil yang dilakukan dengan ketulusan akan mengantarkan pada tujuan yang indah, serta menjadi awal dari perjalanan untuk terus belajar, bertumbuh, dan memberikan manfaat bagi sesama.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dalam penyusunan maupun pembahasannya. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan untuk penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan wawasan dan manfaat bagi pembaca serta berkontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Singaraja, 15 Juli 2026

Putu Bunga Febriyanti

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	vi
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
2.1 Hakikat <i>Self Efficacy</i> Akademik	14
2.1.1 Definisi <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	14
2.1.2 Aspek 3 Aspek <i>Self Efficacy</i> Akademik	15
2.1.3 Indikator 3 Indikator <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	17
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i> Akademik ..	18
2.1.5 Faktor Penyebab Tinggi Rendahnya <i>Self Efficacy</i> Akademik ..	20
2.2 Teori Konseling Kognitif Behavioral	22
2.2.1 Definisi Konseling Kognitif Behavioral	22
2.2.2 Prinsip-Prinsip Dasar Konseling Kognitif Behavioral.....	24
2.2.3 Tujuan Konseling Kognitif Behavioral.....	27
2.2.4 Tahap-Tahap Konseling Kognitif Behavioral	28
2.2.5 Teknik-Teknik Konseling Kognitif Behavioral	30
2.2.6 Asas 3 Asas Bimbingan Konseling.....	31

2.2.7 Skill Konseling Kognitif Behavioral	34
2.3 Teknik <i>Assertive Training</i>	37
2.3.1 Definisi Teknik <i>Assertive Training</i>	37
2.3.2 Tujuan Teknik <i>Assertive Training</i>	38
2.3.3 Langkah-Langkah Teknik <i>Assertive Training</i>	39
2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Assertive Training</i>	42
2.3.5 Tahap Implementasi Konseling Kognitif Behavioral Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Akademik	43
2.3.6 Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Akademik	46
2.3.7 Integrasi Konseling Kognitif Behavioral dan Teknik <i>Assertive</i> <i>Training</i>	47
2.4 Kajian Hasil Penelitian Relevan	48
2.5 Kerangka Berpikir	54
2.6 Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	57
3.1.1 Tempat Penelitian	57
3.1.2 Waktu Penelitian	57
3.2 Rancangan Penelitian	66
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	68
3.3.1 Populasi Penelitian	68
3.3.2 Sampel Penelitian	69
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal	70
3.4.1 Kontrol Validitas Internal	70
3.4.2 Kontrol Validitas Eksternal	72
3.5 Variabel Penelitian	74
3.5.1 Identifikasi Variabel	74
3.5.2 Definisi Variabel	75
3.6 Metode Pengumpulan Data	78
3.6.1 Instrumen Variabel Terikat	80

3.6.1.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	81
3.6.1.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	83
3.6.1.3	Pengujian Instrumen Penelitian.....	84
3.7	Metode Analisis Data.....	93
3.7.1	Analisis Deskriptif.....	93
3.7.2	Analisis N 3 Gain.....	94
3.7.3	Metode Uji Asumsi Analisis	95
3.7.4	Metode Uji Hipotesis	95
3.7.5	Metode Uji <i>Effect Size</i>	96
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		98
4.1	Hasil Penelitian.....	98
4.1.1	Deskripsi Data Penelitian.....	98
4.1.2	Deskripsi Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	98
4.1.3	Deskripsi Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	100
4.1.4	Histogram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	103
4.2	Hasil Analisis Data	104
4.2.1	Hasil Uji N-Gain Skor	104
4.2.2	Hasil Uji Prasyarat Analisis	105
4.3.2.1	Uji Normalitas Sebaran Data.....	105
4.2.3	Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	106
4.2.4	Hasil Uji <i>Effect Size</i>	108
4.3	Pembahasan	109
4.4	Implikasi Penelitian	127
4.5	Keterbatasan Penelitian	129
BAB V PENUTUP		130
5.1	Kesimpulan.....	130
5.2	Saran	131

DAFTAR PUSTAKA.....	133
DAFTAR LAMPIRAN	140
RIWAYAT HIDUP	259
PERNYATAAN.....	260



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Indikator 3 Indikator <i>Self Efficacy</i> Akademik	17
Tabel 3.1 Jadwal Waktu Penelitian.....	58
Tabel 3.2 Tahap Pelaksanaan Eksperimen	59
Tabel 3.3 Desain Penelitian.....	67
Tabel 3.4 Data Jumlah Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.....	68
Tabel 3.5 Variabel Penelitian.....	74
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala <i>Self efficacy</i> Akademik	81
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen <i>Self Efficacy</i> Akademik	83
Tabel 3.8 Kriteria Hasil Perhitungan CVI.....	85
Tabel 3.9 Nama Pakar Validitas Instrumen	85
Tabel 3.10 Hasil CVR Validitas Isi	88
Tabel 3.11 Hasil Uji Coba Lapangan Butir Soal	90
Tabel 3.12 Kriteria Reliabilitas Instrumen	92
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>Self Efficacy</i> Akademik	92
Tabel 3.14 Kriteria Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi Ideal (SDi)	93
Tabel 3.15 Kategori Tafsiran Efektivitas N 3 Gain	95
Tabel 3.16 Kriteria Uji <i>Effect Size</i>	97
Tabel 4.1 Rekapitulasi Data <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	99
Tabel 4.2 Rekapitulasi Data <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	100
Tabel 4.3 N-Gain Skor Kelas Eksperimen	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Piramida Mikro Skill Konseling	34
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir	55
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	103
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro 3 Wilk</i>	106
Gambar 4.3 Hasil Output Rank Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	107
Gambar 4.4 Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	107



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Observasi Awal.....	140
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	141
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian	142
Lampiran 4. Jadwal Pelaksanaan Konseling.....	143
Lampiran 5. RPLBK (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling) ..	144
Lampiran 6. Kuesioner <i>Self Efficacy</i> Akademik	241
Lampiran 7. Uji Instrumen.....	245
Lampiran 8. Rekapitan Hasil Validitas Pakar.....	251
Lampiran 9. Skor Pelaksanaan Uji Instrumen.....	253
Lampiran 10. Skor Pelaksanaan <i>Pre-test</i>	253
Lampiran 11. Skor Pelaksanaan <i>Post-test</i>	253
Lampiran 12. Grafik Perbandingan Nilai <i>Pretest 3 Posttest</i>	254
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro - Wilk</i>	254
Lampiran 14. Hasil Output Rank Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	255
Lampiran 15. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	255
Lampiran 16. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	256

