

ABSTRAK

Fiyanta, Geo Syahfri Al.2021. *Penggunaan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas IX SMPN 3 Krian*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.

Kata Kunci: *Self-management, Efikasi Diri*.

Penelitian ini bertujuan mengukur Penggunaan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas IX SMPN 3 Krian. Rancangan penelitian menggunakan desain One Group Pretest Post-Test yang diberikan terhadap 5 orang siswa yang mendapatkan skor efikasi diri pada klasifikasi paling rendah. Instrumen yang digunakan pada penelitian menggunakan skala pengukuran. Proses penentuan sampel menerapkan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji wilcoxon yang merupakan analisis non-parametrik menggunakan bantuan SPSS for Windows 26.0. Hasil interpretasi data statistik dalam uji wilcoxon diperoleh signifikansi sebesar 0,028. Nilai asymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,028 lebih kecil dari 0,05 sehingga disimpulkan hipotesisnya diterima. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa teknik self-management secara signifikan efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas IX SMPN 3 Krian. Kontribusi penelitian ini bagi BK adalah menambah wawasan dan ilmu bahwa teknik self-management adalah salah satu metode yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan mengenai efikasi diri

ABSTRACT

Fiyanta, Geo Syahfri Al. 2021. The Use of Self-Management Techniques to Increase Self-Efficacy in Facing Exams for Class IX Students of SMPN 3 Krian. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor: Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd.

Keywords: Self-management, Self-Efficacy.

This study aims to measure the use of Self-Management Techniques to Improve Self-Efficacy in Facing Exams for Class IX Students of SMPN 3 Krian. The research design used the One Group Pretest Post-Test design which was given to 5 students who got self-efficacy scores in the lowest classification. The instrument used in the study used a measurement scale. The process of determining the sample applies purposive sampling technique. Analysis of the data used in this study is the Wilcoxon test which is a non-parametric analysis using SPSS for Windows 26.0. The results of statistical data interpretation in the Wilcoxon test obtained a significance of 0.028. The asymp.Sig (2-tailed) value of 0.028 is smaller than 0.05 so that it can be concluded that the hypothesis is accepted. The results of the study concluded that self-management techniques were significantly effective in increasing the self-efficacy of grade IX students of SMPN 3 Krian. The contribution of this research for BK is to add insight and knowledge that self-management techniques are one of the right methods in solving problems regarding self-efficacy.