

**PENGGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT  
UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM  
MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS IX SMPN 3 KRIAN**

**SKRIPSI**



**GEO SYAHFRI AL FIYANTA  
NIM 175000034**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2021**

**PENGGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT  
UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM  
MENGHADAPI UJIAN SISWA KELAS IX SMPN 3 KRIAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**GEO SYAHFRI AL FIYANTA**  
NIM 175000034

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

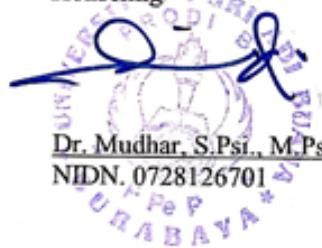
Skripsi Oleh : GEO SYAHFRI AL FIYANTA  
NIM : 175000034  
Judul Skripsi : Penggunaan Teknik Self-Management Untuk  
Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Menghadapi  
Ujian Siswa Kelas IX SMPN 3 Krian.

Telah disetujui dan diperiksa untuk diuji.

Surabaya, 23 Februari 2021

Mengetahui,

Kaprodi Bimbingan dan  
Konseling



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Psi  
NIDN. 0728126701

Dosen Pembimbing



Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd  
NIDN. 0706058802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Geo Syahfri Al Fiyanta dengan judul “Penggunaan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Efikasi Diri dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas IX SMPN 3 Krian” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Februari 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Cindy Asli Pravesti, M.Pd

Ketua.....  


2. Aniek Wirastania, S.Pd., M.Pd

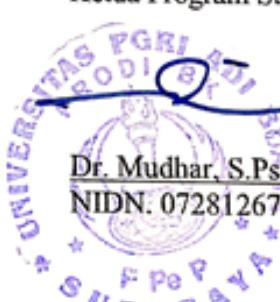
Anggota.....  


3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si

Anggota.....  


Mengesahkan,  
Dekan FPP,  
  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIP. 196702091992031002  


Mengetahui,  
Ketua Program Studi BK,

  
Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0728126701  


## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Nama** : Geo Syahfri Al Fiyanta  
**NIM** : 175000034  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 23 Februari 2021  
Yang membuat pernyataan



Geo Syahfri Al Fiyanta

## **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.

## **MOTTO**

“Hidup adalah seni menggambar tanpa penghapus.”

## **HALAMAN PERSEMPAHAN**

Rasa syukurku yang begitu dalam kepada Allah SWT, atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Bapak dan Ibu yang senantiasa berjuang dan mendoakan kesuksesanku.
2. Dr. Cindy Asli Pravesti selaku dosen pembimbing yang tidak hentinya memberikan nasihat dan dukungan.
3. Teman-teman bimbingan skripsi saya yang selalu membantu dan mendukung saya.
4. Sahabat saya Moh. Dwi Surya.
5. Keluarga kedua saya Himpunan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.
6. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 khususnya BK A1 yang telah memberikan motivasi yang tinggi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyusun skripsi yang berjudul Penggunaan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Efikasi diri siswaDalam Menghadapi Ujian. Tidak lupa kami ucapkan rasa terima kasih untuk Dr. Cindy Asli Pravesti. M.Pd. selaku dosen pembimbing dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan rendah hati, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun akan sangat berguna bagi penulis dimasa yang datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangn ilmu pengetahuan.

Surabaya Februari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR GRAFIK .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Masalah .....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Defisi Oprasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	29
C. Metode Pengumpulan Data .....	29
D. Pengembangan instrumen penelitian .....	31
E. Uji reabilitas .....	32
F. Uji validitas .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
DAFTAR LAMPIRAN .....	58

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrument Penelitian .....	31
Tabel 3.5 Koefisien Reabilitas Uji Coba Siswa.....	32
Tabel 3.6 Uji Validitas .....	33
Tabel 3.7 Rentangan Skor Uji Terbatas.....	35
Tabel 4.1 Rumus Rentagan Uji Terbatas.....	36
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-Test</i> Efikasi Diri Siswa.....	37
Tabel 4.3 Skor Hasil <i>Pre-Test</i> Tertinggi .....	38
Tabel 4.4 Rentang Efikasi Diri.....	38
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Efikasi Diri Siswa.....	45
Tabel 4.7 Hasil Tes Statistik Uji <i>Wilcoxon</i> .....	46
Tabel 4.8 Hasil Deskripsi Statistik Uji <i>Wilcoxon</i> .....	46
Tabel 4.9 Hasil Perbandingan <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....	47