

**PENGUNAAN 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**

**PENGUNAAN 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 PERSEMBAHAN

Rasa syukurku yang begitu dalam kepada AllahSWT, 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 siswa Dalam 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 Validittas	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