

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X
SMA N 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi Dan Bimbingan

Oleh

I Made Putra

1911011023

PRODI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

**LEMBAR PENGESAHAN
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR*
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X SMA N
2 SINGARAJA**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT – SYARAT UNTUK UJIAN SKRIPSI**



Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr Ni Ketut Suarni.,M.S.,Kons
NIP.195703031983032001

Prof. Dr. I Ketut Dharsana,M.Pd.,Kons
NIP.195708011983031003

Skripsi I Made Putra

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada : 18 April 2023

Dewan Penguji :



Prof. Dr. Nyoman Dantes
NIDK. 8828123419

Penguji (I)



Dr. Putu Ari Dhamayanti, S.Pd.,M.Pd
NIP. 198501232008122004

Penguji (II)



Prof. Dr Ni Ketut Suarni.,M.S.,Kons
NIP.195703031983032001

Penguji (III)



Prof. Dr. I Ketut Dharsana,M.Pd.,Kons
NIP.195708011983031003

Penguji (IV)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

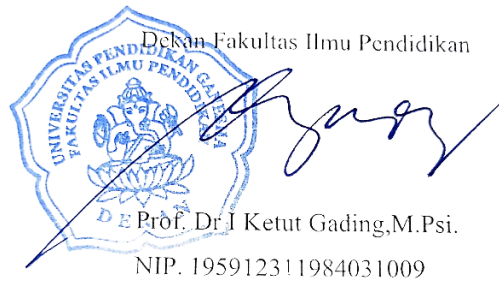
Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 April 2023



Mengesahkan



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa karya tulis yang berjudul “Efektivitas teori konseling cognitive behavior dengan Teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA N 2 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan-pengutipan yang tidak sesuai etika dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim keaslian karya.

Singaraja 12 Mei 2023
Yang membuat pernyataan



I Made Putra
1911011023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi atas karunia Beliau penulis bisa menyelesaikan tugas proposal skripsi yang berjudul ‘Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa kelas X SMA N 2 Singaraja. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, banyak sekali bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lesmawan, M.Pd., selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M. Psi., Dekan Fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah di sediakan
3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Prof Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingan dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi.
6. Kepada bapak dan ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bimbingan selama mengikuti studi dan membantu memperlancar penyelesaian skripsi ini.
7. Kepada keluarga besar penulis yaitu bapak ibu, kakak dan semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan motivasi untuk mengerjakan skripsi ini terima kasih banyak dan tetap semangat.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa masih ada banyak kesalahan dalam skripsi ini dan jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu demi menyempurnakan skripsi ini penulis mengharapkan saran maupun kritik dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya untuk perkembangan dunia pendidikan.

Singaraja , 10 April 2023

DAFTAR ISI

COVER	i
LOGO.....	ii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN JUDUL	v
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	vi
LEMBAR PENGUJI.....	vii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang penelitian	1
1.2 Identifikasi masalah	7
1.3 Pembatasan masalah	8
1.4 Rumusan masalah	8
1.5 Tujuan penelitian	8
1.6 Manfaat penelitian	9
1.7 Hasil penelitian	10

BAB II KAJIAN TEORI	11
2.1. Deskripsi teori.....	11
2.1.1. Disiplin belajar	11
2.1.2. Indikator disiplin belajar.....	13
2.1.3. Tujuan disiplin belajar	14
2.1.4. Pentingnya disiplin belajar	15
2.1.5. Pengertian Konseling cognitive behavior.....	16
2.1.6. Tujuan konseling cognitive behavior	18
2.1.7. Pandangan tentang manusia	19
2.1.8. Peran konselor	19
2.1.9. Tahapan konseling cognitive behavior.....	20
2.1.10. Asas-asas konseling.....	21
2.1.11. Pengertian self management.....	23
2.1.10 Tujuan self management	25
2.1.11 Manfaat self management	25
2.1.12 Kelebihan dan kekurangan self management.....	26
2.1.13 Prosedur self management	27
2.1.14 Tahapan self management.....	28
2.1.15 Langkah-langkah self management.....	29
2.1.16 Skill konseling.....	30
2.2. Kajian hasil penelitian yang relevan	33
2.3. Kerangka berpikir	36

2.4. Hipotesis penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1. Desain penelitian.....	39
3.2. Populasi penelitian	41
3.3. Sampel penelitian.....	42
3.4. Variabel penelitian	43
3.5. Definisi Konsep	44
3.6. Definisi Operasional	46
3.7. Menyusun kisi-kisi.....	49
3.8. Prosedur penelitian	50
3.9. Metode pengumpulan data	54
3.10. Instrument pengumpulan data	54
3.11. Validitas instrument.....	55
3.12. Uji Rehabilitas	62
3.13. Uji Normalitas	62
3.14. Uji homogenitas	63
3.15. Uji t-test	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Hasil dan Pembahasan	66
4.1.1 Deskripsi data kuantitatif	66
4.1.2 Deskripsi data kualitatif	66
4.1.3 Uji Prasyarat	79

BAB V PENUTUP.....	86
5.1 Rangkuman	89
5.2 Simpulan	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN	94



DAFTAR TABEL

Tabel 1. None Equevalent control group design	40
Tabel 2. Jumlah populasi penelitian.....	41
Tabel 3. Sampel penelitian.....	43
Tabel 4. Kriteria disiplin belajar	48
Tabel 5. Kisi-kisi instrument disiplin belajar.....	59
Tabel 6. Jadwal penelitian.....	51
Tabel 7. Prosedur penelitian	52
Tabel 8. Rekap hasil validitas pakar	57
Tabel 9. Hasil CVR validitas isi	58
Tabel 10. Hasil validitas Butir	60
Tabel 11. Data observasi eksperimen sebelum di berikan treatment	67
Tabel 12. Data observasi eksperimen setelah di berikan treatment	70
Tabel 13. Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal Eksperimen.....	72
Tabel 14. Hasil pretest dan posttest kelas Eksperimen	78
Tabel 15. Hasil pretest dan posttest kelas Kontrol	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teoritis penelitian	38
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Surat izin penelitian	95
LAMPIRAN 2. Surat keterangan penelitian	96
LAMPIRAN 3. instrumen disiplin belajar	97
LAMPIRAN 4. hasil validitas butir valid	112
LAMPIRAN 5. hasil rehabilitas	114
LAMPIRAN 6. Hasil uji normalitas	114
LAMPIRAN 7. Hasil uji homogenitas	114
LAMPIRAN 8. hasil uji sample independent t-test.....	114
LAMPIRAN 9. lembar kerja peserta didik	115
LAMPIRAN 10. Evaluasi proses bimbingan klasikal	117
LAMPIRAN 11. RPL Bimbingan Klasikal.....	123
LAMPIRAN 12. RPBK.....	144
LAMPIRAN 13. RPL pertemuan 1 sampai 6.....	167
LAMPIRAN 14. Dokumentasi kegiatan	228
LAMPIRAN 15. Dokumentasi penelitian	228
LAMPIRAN 16. Riwayat hidup	229
LAMPIRAN 17. Pernyataan.....	230