

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

Madeputra<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3</sup>

Jurusan Bimbingan Konseling  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Singaraja, Indonesia

e-mail : [madeputra784@gmail.com](mailto:madeputra784@gmail.com), [niketut.suarni@undiksha.ac.id](mailto:niketut.suarni@undiksha.ac.id),  
[Profdharsana@yahoo.com](mailto:Profdharsana@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teori konseling *cognitive behavior* dengan teknik *Self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa. Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperimen Design* dengan design *nonequivalent post test control group design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja yang berjumlah 10 kelas. Pengambilan sampel dilakukan secara random sampling kelas sebagai intackgruop. Adapun yang menjadi anggota sampel adalah siswa kelas X5 dan X6 yang berjumlah 79 orang sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol . Dalam metode analisis data yang digunakan adalah uji t-hit yang menggunakan program SPSS 25.Windows. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan kuesioner disiplin belajar. Jadi penelitian ini menggunakan teori konseling *cognitive behavior* dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan hasil dari penelitian ini mendapatkan  $t = 15,524$  dan  $ES = 98,2$ ,  $p < 0,05$  dapat dikatakan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Kata Kunci : *Disiplin Belajar , Teori Konseling cognitive Behavior, self management*

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIOR COUNSELING  
THEORY USING SELF MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE THE  
LEARNING DISCIPLINE OF CLASS X STUDENTS OF SMA N 2 SINGARAJA**

Madeputra<sup>1</sup>, Ni Ketut Suarni<sup>2</sup>, I Ketut Dharsana<sup>3</sup>

Counseling Guidance Department

Ganesha University of Education Singaraja, Indonesia

e-mail : [madeputra784@gmail.com](mailto:madeputra784@gmail.com), [niketut.suarni@undiksha.ac.id](mailto:niketut.suarni@undiksha.ac.id),

[Profdharsana@yahoo.com](mailto:Profdharsana@yahoo.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavior counseling theory with self-management techniques to increase student learning discipline. The design of this study used a Quasi-Experimental Design with nonequivalent post-test control group design. The population of this research is the tenth grade students of SMA Negeri 2 Singaraja. Sampling was carried out by random sampling class as an intact group. As for the members of the sample are students of class X5 and X6, totaling 79 people as the experimental class and the control class. The data analysis method used is the t-hit test using the SPSS 25.Windows program. This data collection instrument uses a study discipline questionnaire. So this study uses cognitive behavior counseling theory with self-management techniques to improve learning discipline in class X students of SMA Negeri 2 Singaraja. Based on the results of this study obtained  $t = 15.524$  and  $ES = 98.2$ ,  $p < 0.05$  it can be said that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.*

*Keywords: Learning Discipline, Cognitive Behavior Counseling Theory, self management*