

**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN  
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA DI SMK  
NEGERI 2 SINGARAJA**

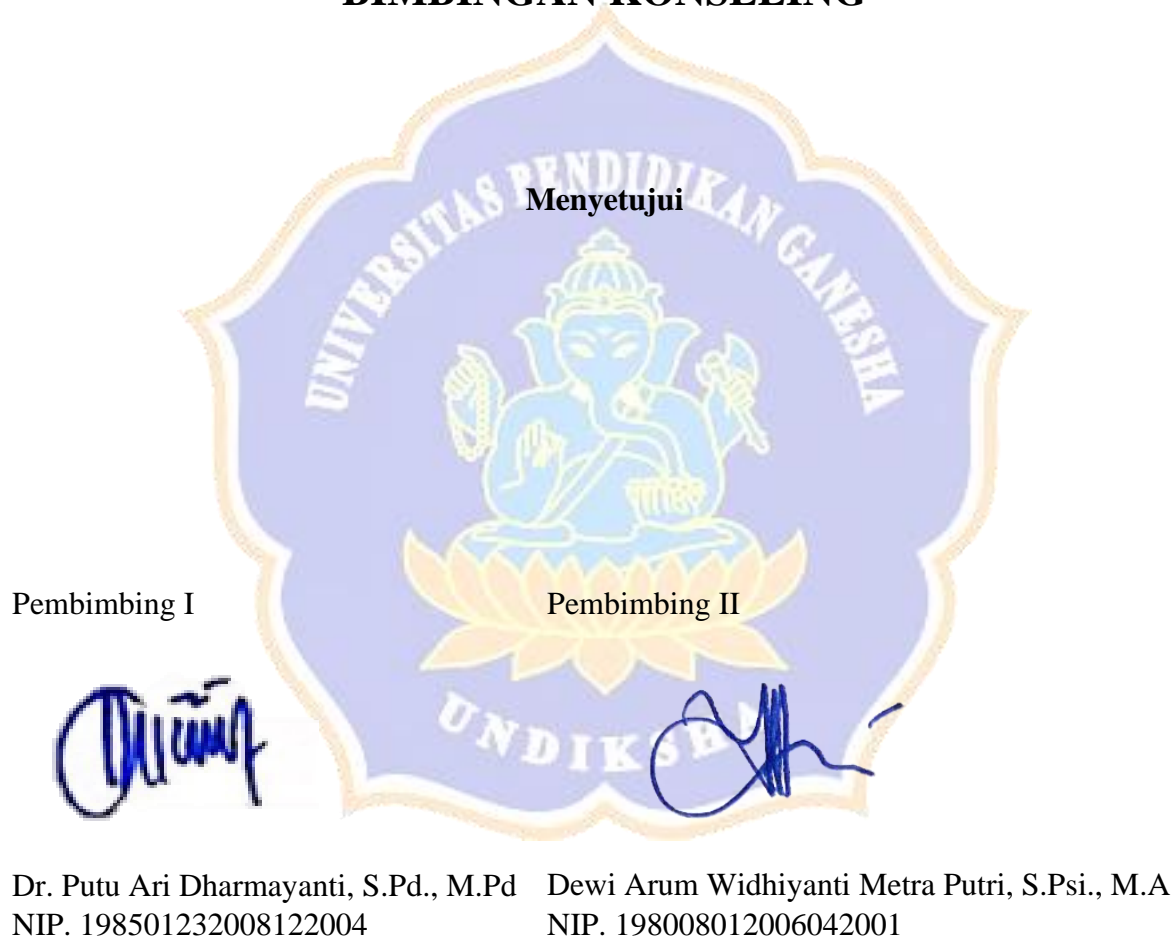
**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**  
**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**SINGARAJA**  
**2023**

# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN BIMBINGAN KONSELING



Skripsi oleh Dio Rizky Adirama  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 18 Juli 2023

Dewan Penguji,



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons.

(Penguji I)

NIP. 198208162008121002



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.

(Penguji II)

NIP. 199202162019032021



Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

(Penguji III)

NIP. 198501232008122004



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A.

(Penguji IV)

NIP. 198008012006042001

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada

Hari : Senin


Tanggal : 18 Juli 2023

**Mengetahui,**

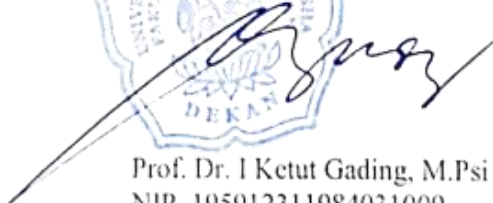
Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

  
Dr. i Made Tegeh, S.Pd., M.Pd  
NIP. 197108152001121001

  
Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons.  
NIP. 198208162008121002

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

  
Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 195912311984031009

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa Karya Tulis yang berjudul **“Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Singaraja”** beserta seluruh isinya adalah karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan-pengutipan dengan cara tidak sesuai etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim keaslian karya ini.



Singaraja, 18 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Dio Rizky Adirama

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk meningkatkan Disiplin Belajar Siswa di SMK Negeri 2 Singaraja”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali bantuandari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyempurnakan skripsi ini
2. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
3. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., Dekan fakultas Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.
4. Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi
5. Kedua Orang tua yang paling dicintai penulis karena telah mendukung saya dalam doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi ini.

Skripsi ini disadari masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal-hal yang sekiranya kurang berkenan.

Singaraja, 18 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Produk Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 <i>Konseling Behavioral</i> .....	7
2.1.2 <i>Self Management</i> .....	12
2.1.3 <i>Konseling Behavioral Teknik Self Management</i> .....	15
2.1.4 Disiplin.....	17
2.1.5 Belajar.....	23
2.1.6 Disiplin Belajar.....	25
2.2 Kajian Relevan.....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
2.4 Perumusan Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sampel.....	32
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
3.4 Definisi Konsep dan Operasional.....	33

3.5	Prosedur Penelitian .....	34
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	40
3.7	Instrumen Penelitian .....	41
3.8	Validitas Instrumen .....	41
3.9	Uji Prasyarat .....	49
3.10	Uji Hipotesis .....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		51
4.1	Hasil Penelitian.....	51
4.2	Deskriptif Data Kualitatif .....	51
4.3	Deskriptif Data Bimbingan Klasikal .....	54
4.4	Deskriptif Data Kuantitatif .....	56
4.5	Uji Prasyarat dan Hipotesis .....	59
4.5.1	Uji Normalitas Data .....	59
4.5.2	Uji Homogenitas Data.....	59
4.5.3	Uji Hipotesis .....	60
4.6	Pembahasan .....	62
4.7	Keterbatasan Masalah.....	63
4.8	Implikasi Penelitian .....	64
BAB V PENUTUP.....		65
5.1	Rangkuman.....	65
5.2	Simpulan.....	66
5.3	Saran .....	67
DAFTAR RUJUKAN .....		69
L A M P I R A N.....		71



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Pola Non-Equivalent Control Group Design .....	32
Tabel 3.2 Prosedur Penelitian .....	34
Tabel 3.3 Tabel Penelitian.....	38
Tabel 3.4 Skala Likert 5.1 .....	40
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Indikator .....	41
Tabel 3.6 Pakar Penilai .....	42
Tabel 3.7 Hasil Penilaian Pakar .....	43
Tabel 3.8 Hasil Uji CVI dan CVR .....	46
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas.....	47
Tabel 3.10 Nilai Reliabilitas .....	49
Tabel 4.1 Data Kelas Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan .....	51
Tabel 4.2 Data Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan .....	53
Tabel 4.3 Tabel Nilai Bimbingan Klasikal .....	54
Tabel 4.4 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Eksperimen .....	56
Tabel 4.5 Hasil Pre-test dan Post-test Kelas Kontrol.....	57
Tabel 4. 6 Nilai Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.7 Nilai Homogenitas .....	60
Tabel 4.8 Uji Hipotesis .....	60
Tabel 4.9 Kriteria Effect Size.....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan .....	58



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat Menyelesaikan Penelitain.....	73
Lampiran 3. Kuisisioner Disiplin Belajar .....	74
Lampiran 4. Uji Pakar .....	80
Lampiran 5. Hasil Pretest Kelas Eksperimen.....	86
Lampiran 6. Hasil Pretest Kelas Kontrol .....	86
Lampiran 7. Hasil Post-tes Kelas Eksperimen.....	88
Lampiran 8. Hasil Post-test Kelas Kontrol .....	89
Lampiran 9. Hasil Uji Pakar.....	90
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas .....	92
Lampiran 11. Uji Reliabilitas.....	93
Lampiran 12. Uji Normalitas .....	93
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	93
Lampiran 14. Uji Hipotesis .....	93
Lampiran 15. RPBK.....	93
Lampiran 16. LKPD.....	108
Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan .....	112
Lampiran 18. Riwayat Hidup.....	113