

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

Oleh

Dio Rizky Adirama

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: dio.rizky@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik manajemen diri dalam peningkatan disiplin belajar siswa. Dalam desain penelitian ini, digunakan desain kuasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol non-ekuivalen post-test. Partisipan penelitian adalah siswa kelas X SMK Negeri 2 Singaraja. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara random sampling terhadap kelas sebagai kelompok eksperimen. Adapun anggota sampel adalah siswa kelas X kuliner 5 dan X kuliner 6 yang berjumlah 69 orang sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Metode yang digunakan untuk menganalisis data adalah uji t-hit dengan menggunakan program SPSS v.25 for Windows. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner disiplin belajar. Penelitian ini menggunakan teori behavior dengan teknik self-management untuk meningkatkan disiplin belajar pada siswa kelas X di SMK Negeri 2 Singaraja. Berdasarkan hasil penelitian ini, $t = 2.705$ dan $ES = 0.64$, $p < 0.05$, kita dapat menerima H_a dan menolak H_o .

Kata kunci : Disiplin Belajar, Konseling Behavioral, *Self Management*

**THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH SELF
MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE STUDENT LEARNING
DISCIPLINE AT SMK NEGERI 2 SINGARAJA**

By

Dio Rizky Adirama

Guidance Counseling Study Program, Faculty of Education

Ganesha University of Education, Singaraja, Indonesia

Email: dio.rizky@undiksha.ac.id

ABSTRACT

The research was conducted with the intention of seeing the effectiveness of behavioural counselling theory with self-management techniques in the improvement of student study discipline. In the design of this study, a quasi-experimental design with a non-equivalent post-test control group design was used. Participants were 10th grade students from SMK Negeri 2 Singaraja. The sampling was carried out by means of random sampling of the class as an attack group. As for the members of the sample are students of class X kuliner 5 and X kuliner 6, total 69 people as experimental and control class. The method used to analyse the data is the t-hit test using the program SPSS v.25 for Windows. The data collection instrument used is the study discipline questionnaire. This study uses behavior theory with self-management techniques to improve learning discipline among students in grade X in SMK Negeri 2 Singaraja. Based on the results of this study, $t=2.705$ and $ES=0.64$, $p<0.05$, we can accept H_a and reject H_o .

Keyword : study discipline, behavioral, self management