

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING BEHAVIORAL
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMP**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan**



**Oleh
Putu Lidya Pradnyani
NIM 2011011035**

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

SINGARAJA

2024

SKRIPSI
DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR
SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

Pembimbing I,



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.
NIP.198605192008122003

Pembimbing II,



Kadek Ari Dwi Arwati, S.Pd., M.Pd.
NIP.199202162019032021

Skripsi oleh Putu Lidya Pradnyani ini

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 8 Juli 2024

Dewan Penguji,



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

(Ketua)



Dr. Putu Ari Dharmayanti S.Pd. M.Pd
NIP. 198501232008122004

(Anggota)



L. Pd., M.Pd
NIP. 198605192008122003

(Anggota)



Kadek Ari Dwijawati, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202162019032021

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan
Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 8 Juli 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian

Sekretaris Ujian



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



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



Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198507052010121007

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam keilmuan. Dengan pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang diberikan kepada saya apabila nantinya ditemukan adanya kecurangan atas etika keilmuan dalam skripsi ilmu ini.



Singaraja, 11 Juni 2024

Penulis



Putu Lidya Pradnyani

MOTTO

**“ Kamu tidak perlu menjadi luar biasa untuk
memulai tapi kamu harus memulai untuk menjadi luar
biasa”**

(Zig Zaglar)



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat karunia dan rahmatNya-lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP”**. Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Prof. Dr I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi S1 Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi.
5. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing I yang senantiasa dengan sangat baik dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Kadek Ari DwiArwati, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II, yang senantiasa dengan sangat baik dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen, Kepala Tata Usaha serta seluruh staf di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah mendidik dan memberikan saran selama masa perkuliahan.

8. Bapak Nyoman Purnayasa, S.Pd, M.M selaku kepala SMP Negeri 1 Singaraja yang telah memberikan ijin dan bapak/ibu guru serta staff pegawai yang telah membantu memperoleh data penelitian dalam skripsi ini
9. Bapak Drs. I Wayan Gebloh selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah membimbing serta memberikan penilaian terhadap produk pengembangan skripsi ini.
10. Bapak Made Agus Santi Purnama, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah membimbing serta memberikan penilaian terhadap produk pengembangan skripsi ini.
11. Siswa-siswi kelas VII di SMP Negeri 1 Singaraja yang telah membantu memberikan data untuk melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan konseling behavioral teknik *self management*.
12. Kepada kedua orangtua dan adik penulis yang tercinta dan tersayang, yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan, motivasi serta semangat baik berupa moral maupun material sehingga penulis bisa mengenyam pendidikan dengan baik.
13. Kepada teman-teman teman seperjuangan dan sahabat saya yang telah memberikan dorongan, semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
14. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri Putu Lidya Pradnyani terima kasih telah sudah bertahan selama ini, terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dengan titik ini. Walaupun sering merasa putus asa atasa apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih sudah menjadi manusia yang mau berusaha dan tidak pantang menyerah. Terima kasih sudah memutuskan untuk tidak menyerah dalam penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Lidya. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 09 Juni 2024

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

PRAKATA	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian.....	11
1.3 Pembatasan Masalah Penelitian.....	11
1.4 Rumusan Masalah Penelitian.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Spesifikasi Produk.....	13
1.7 Manfaat Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI	16
2.1 Deskripsi Teoritis.....	16
2.1.1 Kemandirian Belajar.....	16
2.1.2 Karakteristik Kemandirian Belajar.....	17
2.1.2 Layanan Konseling Behavioral.....	21
2.1.3 Teknik <i>Self Management</i>	30
2.2 Kajian Hasil Penelitian Yang Relevan.....	47
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	57
3.1 Model Penelitian.....	57
3.2 Prosedur Pengembangan.....	57
3.3 Judges Penelitian.....	61
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	62
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	62
3.4.2 Definisi Variabel.....	62
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi.....	62
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	62

3.5.2 Instrumentasi.....	64
3.6 Metode Analisis Data.....	66
3.6.1 Analisis Validitas Instrumen.....	66
3.6.2 Uji Efektivitas	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	71
4.1 Hasil Penelitian	71
4.1.1 Rancang Bangun atau Konstruksi Buku Panduan Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa.....	71
4.1.2 Hasil Penilaian Pakar	79
4.1.3 Hasil Uji Efektivitas Panduan.....	85
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	92
4.3 Implikasi Penelitian	97
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	98
BAB V PENUTUP.....	99
5.1 Rangkuman	99
5.2 Kesimpulan	101
5.3 Saran	103
DAFTAR PUSTAKA.....	105
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Langkah - langkah <i>Self- Monitoring</i>	35
Tabel 3.1 Pedoman Observasi.....	64
Tabel 3.2 Kisi - Kisi Instrumen Pengukuran Validasi Isi	66
Tabel 3.3 Kisi - Kisi Instrumen Pengukuran Kemandirian Belajar.....	66
Tabel 3.4 Kategori Hasil Perhitungan CVI.....	69
Tabel 4.1 Penggambaran Produk	74
Tabel 4.2 Daftar Nama Judges	78
Tabel 4.3 Penilaian Validitas Pakar	80
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Indeks CVR.....	80
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Indeks CVR dan CVI	83
Tabel 4.6 Hasil Rekapitulasi <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> Siswa	86
Tabel 4.7 Hasil uji validitas butir.....	87
Tabel 4.8 Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas	88
Tabel 4.9 Uji Normalitas Data	90
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis	91
Tabel 4.11 Kriteria Uji Efek Size.....	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pengembangan.....	56
Gambar 3.1 Diagram Alur Prosedur Pengembangan	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran 02. Surat Keterangan Sudah Penelitian	110
Lampiran 03. Hasil Uji Validasi Pakar Buku Panduan.....	111
Lampiran 04. Rekap Hasil Uji Validasi Pakar	126
Lampiran 05. Kuesioner Kemandirian Belajar Siswa.....	129
Lampiran 06. Hasil Tabulasi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Siswa	133
Lampiran 07. Hasil Rekapitulasi Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	135
Lampiran 08. Hasil Uji Efektivitas dengan Program SPSS	136
Lampiran 09. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	137
Lampiran 10. Buku Panduan.....	139

