

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL  
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK  
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA  
KELAS X DI SMA NEGERI 1 SINGARAJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Bimbingan Konseling**

**Oleh**

**Icha Wardayani Br Sitepu**

**2011011037**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING**

**JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

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



Pembimbing I,

Pembimbing II,

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

Prof.Dr. I Ketut Dharsana,.M.Pd.

NIP.195703031983032001

NIP.19570801198303100

Skripsi oleh Icha Wardayani Br Sitepu,

Telah diujikan di depan dewan penguji pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Agustus 2024

Dewan Penguji,



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

(Penguji

NIP. 198501232008122004



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

(Penguji

NIP. 198008012006042001



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

(Penguji

NIP. 195703031983032001



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.

(Penguji IV)

NIP. 195708011983031003

**Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan**

**Pada**

**Hari : Rabu**

**Tanggal : 28 Agustus 2024**

**Mengetahui,**

**Ketua Ujian,**

**Sekretaris Ujian**

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

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

NIP. 198208162008121002

NIP. 198501232008122004

**Mengesahkan,**

**Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan**



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

NIP. 19850705201021007

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X SMAN 1 Singaraja”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau adalah klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 06 November 2004



Icha wardayani Br Sitepu



## MOTTO

**"Ketekunan dan disiplin adalah kunci untuk  
mengembangkan kemampuan."**

(Buku "Mindset: The New Psychology of Success" oleh Carol S. Dweck 2006:5)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X DI SMAN 1 SINGARAJA”** dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terimakasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Prof.Dr.Ni Ketut Suarni,M.S.,Kons. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis doakan semoga diberikan kesehatan dan umur yang panjang.
2. Prof.Dr. I Ketut Dharsana,M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis doakan semoga diberikan kesehatan, keselamatan dan umur yang panjang.
3. Prof.Dr.I Wayan Widiana,S.Pd.,M.Pd.,,selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
4. Putu Ari Dharmayanti,S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan dan sekaligus dosen Penguji I atas motivasi dan bimbingan yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi. Penulis doakan semoga diberikan kesehatan, keselamatan dan umur yang panjang.
5. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada

penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis doakan semoga diberikan kesehatan, keselamatan dan umur yang panjang.

6. Kepala sekolah SMA NEGERI 1 SINGARAJA yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Guru Bimbingan Konseling di SMA NEGERI 1 SINGARAJA yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak tercinta Antonius Alidibson Sitepu A.Md yaitu cinta pertama dan panutanku selama ini yang biasa peneliti sebut bapak dan berhasil membuat peneliti bangkit dari kata menyerah. Beliau orang yang sangat hebat yang selalu sebagai penyemangat penulis dan sebagai sandaran kerasnya hidup di dunia ini. Yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi dukungan dan kehidupan yang layak kepada penulis, memberikan apapun yang di butuhkan oleh penulis dan selalu mendoakan penulis. kasih telah berjuang kepada penulis sehingga penulis berada di tahap ini. Semoga kelak aku bias membahagiakan beliau. I Love You pak.
9. Mamak tersayang Hayati br Ginting yaitu pintu surgaku yang tiada hentinya memberikan kasih sayang. Beliau memang tidak pernah merasakan duduk di bangku kuliah tetapi beliau selalu berusaha agar penulis bias merasakan duduk di bangku kuliah dan menndapatkan gelar sarjana. Beliau selalu berpesan capailah pendidikandu semampundu nakku karna mamak mau km lebih baik dari mamak yang tidak merasakan penderitaan karna perekonomian dan sebelum merantau dia juga berpesan Adi Kita Ngeluh Mesera Ula Pertewas Nakku dan Selalu Jaga Diri. Terima kasih telah berjuang kepada penulis yang selalu memberikan yang terbaik kepada anakndu mak.
10. Adekku Frendy Sitepu yang menjadi pelindung buat penulis yang berjuang membantu orang tua. Terima kasih penulis ucapkan, penulis akan berjanji akan mendukung dan membantu beliau mewujudkan cita citannya.
11. Kepada Karo, Ribu dan bulang yang selalu berdoa agar cucunya diberikan kesehatan dan kekuatan yang selalu mendukung penulis agar tetap

kuat. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungannya penulis akan berjanji akan menjaga kalian.

12. Teman temanku yang tersayang yang menjadi teman berjuang di perantauan ini yaitu Jojo dan kepada adekku tersayang di perantauan nadia, dhea, diva, nina selalu ada buat kakaknya dalam keadaan susah maupun senang dan teman temanku semuanya penulis mengucapkan terima kasih menjadi tempat ternyaman penulis. Semoga kelak kita semua akan sukses
13. Kepada teman BK kelas B angkatan 2020 teman seperjuangan dari semester 1 sampai sekarang dan kepada temanku tersayang aniva yang mau berjuang bersama penulis untuk menyelesaikan karya yang sederhana ini selalu membantu penulis. Penulis mengucapkan terimakasih atas kerja samanya dan dukungannya.
14. Terima kasih kepada yosi, iin, juwita, astrit, cindy sahabat dari kecil yang sama sama berjuang untuk mendapatkan gelar sarjana. Kelak kita akan mewujudkan cita cita kita jalan jalan di Bali.
15. Kepada Ocek yang selalu ada buat penulis selalu memberikan dukungan dan selalu berusaha melakukan yang terbaik buat penulis, yang selalu mewarnai hidup penulis di perantauan ini. Penulis mengucapkan terima kasih.
16. Terakhir Terimakasih untuk diri sendiri Icha Wardayani karena telah mampu mengatur waktu selalu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri di perantauan dari berbagai permasalahan dan tekanan dari luar dan tidak pernah menyerah sesulit apapun prosesnya diri sendiri tetap kuat dan bertahan. Terima kasih selalu berusaha agar mendapatkan gelar sarjana ini. Diri sendiri selalu mementingkan kebutuhan dari pada keinginan memang tidak mudah tapi diri sendiri mampu melakukannya. Banyak kesedihan, kekecewaan, keegoisan tetapi diri sendiri tetap kuat demi diri sendiri. Terima kasih telah kuat dan berjuang.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

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 membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja,

Icha



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	14
1.3 Pembatasan Masalah .....	15
1.4 Rumusan Masalah .....	15
1.5 Tujuan Penelitian .....	15
1.6 Manfaat.....	15
BAB II.....	18
LANDASAN TEORI.....	18
2.1 Deskriptif Teori.....	18
2.2 Pendekatan konseling Behavioral.....	33
2.3 Teknik <i>Self-Management</i> .....	42
2.4 Konseling Kelompok.....	50
2.6 Kerangka Berpikir.....	54
2.7 Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III .....	58
METODE PENELITIAN.....	58
3.1 Desain Penelitian.....	58
3.2 Lokasi, Populasi, Sample, Teknik Sampling Penelitian.....	59
3.3 Variabel Penelitian dan Operasional Variabel.....	63
3.4 Defenisi Konsep dan Definisi Operasional .....	64
3.5 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen.....	68
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	72
3.7 Validitas Instrumen .....	77

3.8 Uji Validitas, Reabilitas, dan Normalitas,Hipotesis .....	83
BAB IV .....	89
HASIL DAN PEMBAHASAN .....	89
4.1 Hasil Penelitian .....	89
4.2 Pembahasan .....	103
BAB V.....	107
PENUTUP.....	107
5.1 Rangkuman.....	107
5.2 Kesimpulan.....	108
5.3 Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA .....	110



## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Implementasi konseling behavioral strategi <i>self management</i> .....	48
Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	58
Tabel 3. 2 Jumlah Populasi Penelitian .....	60
Tabel 3. 3 Pelaksanaan Kegiatan .....	69
Tabel 3. 4 Pilihan Jawaban Kuesioner .....	73
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Skala disiplin Belajar Siswa .....	76
Tabel 3. 6 Pakar penilai .....	78
Tabel 3. 7 Hasil Penilaian Pakar.....	79
Tabel 3. 8 Hasil Uji CVI dan CVR.....	82
Tabel 3. 9 Uji Validitas .....	84
Tabel 3. 10 Uji Reabilitas.....	86
Tabel 4. 1 Pembagian Kelompok Kelas Kontrol dan Eksperimen.....	89
Tabel 4. 3 Hasil Pretest.....	93
Tabel 4. 4 Hasil Posrtest.....	98
Tabel 4. 5 Rangkuman Data Kelas Ekperimen .....	99
Tabel 4. 6 Mann Whitney.....	100



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Penelitian.....	52
---	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pengantar Observasi.....	2
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian.....	3
Lampiran 3	Tabulasi Data.....	5
Lampiran 4	Mann Whitney.....	8
Lampiran 5	Lembar Penilaian Pakar.....	9
Lampiran 8	RPBK.....	12
Lampiran 9	RPL Pertemuan 1 Kelas Eksperimen.....	28
Lampiran 10	RPL Pertemuan 2 Kelas Eksperimen.....	36
Lampiran 11	RPL Pertemuan 3 Kelas Eksperimen.....	43
Lampiran 12	RPL Pertemuan 4 Kelas Eksperimen.....	49
Lampiran 13	RPL Pertemuan 5 Kelas Eksperimen.....	54
Lampiran 14	RPL Pertemuan 6 Kelas Kontrol.....	61
Lampiran 15	LKPD.....	7
Lampiran 16	Dokumentasi.....	19
Lampiran 17	Riwayat Hidup.....	20

