

EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA KELAS X SMAN 1 SINGARAJA

OLEH

ICHA WARDAYANI BR SITEPU

2011011037

**Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia**

**Email: icabrsitepu@gmail.com , #niketut.suarni@undiksha.ac.id ,
#iketut.dharsana@undiksha.ac.id**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMAN 1 Singaraja. Siswa mengalami permasalahan mengenai kurangnya perilaku siswa terhadap disiplin di sekolah, terdapat permasalahan siswa mengenai disiplin belajar yang rendah diantaranya; kurangnya kesadaran dari diri sendiri untuk meluangkan waktu belajar di rumah maupun di sekolah, sering membolos di sekolah. Penelitian ini menggunakan konseling behavioral dan teknik *self-management*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XD,XB IPA SMA N 1 Singaraja. Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuesioner menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban , dokumentasi, wawancara, dan observasi. Pelaksanaan bimbingan konseling yang diberikan terhadap siswa, efektif dalam meningkatkan disiplin siswa kelas XD,XB SMA N 1 Singaraja. Hasil terlihat dari perolehan nilai dalam analisa statistik sebesar 16.369. Nilai tersebut lebih besar dari nilai t-tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu sebesar 1,658. Oleh karena itu, pelaksanaan bimbingan konseling behavioral dengan teknik *self-management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMAN 1 Singaraja

Kata kunci: konseling behavioral , *self management* , disiplin belajar

THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING USING SELF-MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE LEARNING DISCIPLINE OF CLASS X STUDENTS OF SMAN 1 SINGARAJA

BY

ICHA WARDAYANI BR SITEPU

2011011037

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

Email: icabrsitepu@gmail.com , #niketut.suarni@undiksha.ac.id ,

#niketut.dharsana@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the effectiveness of behavioral counseling with self-management techniques to improve the learning discipline of class X students at SMAN 1 Singaraja. Students experience problems regarding the lack of student behavior towards discipline at school, there are student problems regarding low learning discipline including; lack of self-awareness to spend time studying at home and at school, often skipping school. This research uses behavioral counseling and self-management techniques. This research is quantitative research with an experimental design. The subjects of this research were students of class XD, XB IPA SMA N 1 Singaraja. The data collection technique uses a questionnaire method using a Likert scale with 5 answer choices, documentation, interviews and observation. The implementation of counseling guidance provided to students is effective in improving the discipline of class XD, XB students at SMA N 1 Singaraja. The results can be seen from the score obtained in statistical analysis of 16,369. This value is greater than the t-table value at the 5% significance level, namely 1.658. Therefore, the implementation of behavioral counseling guidance with self-management techniques is effective in improving the learning discipline of class X students at SMAN 1 Singaraja

Key words: behavioral counseling, self-management, learning discipline