

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN
TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN
SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

**DIAJUKAN KEPADA UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
UNTUK MEMENUHI SALAH SATU PERSYARATAN DALAM
MENYELESAIKAN
PROGRAM SARJANA BIMBINGAN KONSELING**

Oleh :

GEDE WIDNYANA PUTRA

NIM : 2011011021

PRODI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

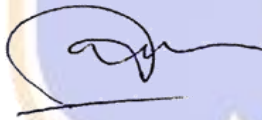
SKRIPSI

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

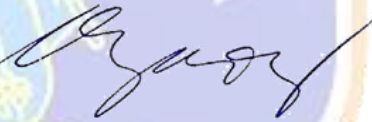
Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP. 195708011983031003



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



Lembar Persetujuan Dewan Penguji

Skripsi Gede Widnyana Putra

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 27 Desember 2024

Dewan Penguji,



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

NIP. 198605192008122003

(Ketua)



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

199307012018050135

(Anggota)



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

NIP. 195708011983031003

(Anggota)



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

NIP. 195912311984031009

(Anggota)

Diterima oleh panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 27, Desember 2024



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Perilaku Dengan Teknik Kelola Diri Untuk Meningkatkan Disiplin Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan saya ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 28 Januari 2025



Gede Widnyana Putra

NIM 201101102

PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah Gede Widnyana Putra dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK KELOLA DIRI UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA “** dengan 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. I Ketut Dharsana,M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya berharap dan selalu berdoa agar beliau di berikan kesehatan dan umur panjang agar beliau bisa selalu membagikan ilmu yang sangat bermanfaat untuk mencerdaskan anak bangsa.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya berharap dan selalu berdoa agar beliau

di berikan kesehatan dan umur panjang agar beliau bisa selalu membagikan ilmu yang sangat bermanfaat untuk mencerdaskan anak bangsa.

3. Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Peenguji I yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya berharap dan selalu berdoa agar beliau di berikan kesehatan dan umur panjang agar beliau bisa selalu membagikan ilmu yang sangat bermanfaat untuk mencerdaskan anak bangsa.
4. Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd. selaku Peenguji II yang telah membimbing dan meluangkan waktunya untuk membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya berharap dan selalu berdoa agar beliau di berikan kesehatan dan umur panjang agar beliau bisa selalu membagikan ilmu yang sangat bermanfaat untuk mencerdaskan anak bangsa.
5. Putu Ari Dharmayanti,S.Pd., M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi.
6. Prof.Dr.I Wayan Widianana,S.Pd.,M.Pd.,,selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah meluangkan waktu dalam menyelesaikan administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.

7. Kepala sekolah DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
8. Guru Bimbingan Konseling di DI SMP NEGERI 2 SINGARAJA yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kedua Orang tua yang paling dicintai penulis karena telah mendukung saya dalam doa dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk mengerjakan 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 skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 19, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	vii
MOTTO	viii
PRAKATA.....	ix
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	11
1.3 Pembatasan Masalah.....	12
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	13
1.7 Produk Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
2.1 Disiplin.....	15
2.1.1 Pengertian Disiplin.....	15
2.2 Konseling Perilaku.....	19
2.2.1 Pengertian Konseling Perilaku.....	19
2.2.2 Tujuan Konseling Perilaku.....	20
2.2.3 Prinsip-prinsip Konseling Perilaku.....	21
2.2.4 Tahapan Konseling Perilaku.....	22
2.2.5 Asas-asas Konseling Perilaku.....	23
2.2.6 Fungsi Bimbingan Konseling Perilaku.....	24
2.2.7 Skill Konseling Perilaku.....	26

2.3	Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri	30
2.3.1	Pengertian Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri.....	30
2.3.2	Tujuan Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri	31
2.3.3	Langkah-langkah Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri.....	31
2.3.4	Manfaat Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri	34
2.3.5	Kelebihan dan kekuarangan Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri	35
2.3.6	Prinsip-prinsip Teknik Kelola Diri	36
2.4	Kajian Penelitian Relevan	37
2.5	Karangka Berfikir	39
2.6	Perumusan Hipotesis.....	41
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1	Desain Penelitian	42
3.2	Populasi dan Sampel	44
3.2.1	Poulasi.....	44
3.2.2	Sampel.....	44
3.3	Prosedur Penelitian.....	46
3.4	Jadwal Penelitian	46
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel Peneltitian	47
3.5.1	Variabel Penelitian.....	47
3.5.2	Definisi Konsep.....	48
3.5.3	Definisi Operasional	56
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen.....	58
3.7	Metode Analisis Data.....	63
3.7.1	Validitas instrumen	63
3.7.2	Uji Prasyarat.....	74
BAB IV	HASIL PENEILITIAN DAN PEMBAHASAN.....	78
4.1	Hasil Penelitian	78
4.1.1	Deskripsi Data.....	78
4.1.2	Deskripsi Data Kualitatif	78
4.2	Deskripsi Data Evaluasi Bimbingan Klasikal.....	84
4.3	Deskripsi Data Kuantitatif	87
4.3.1	Rekapitulasi Data	87
4.3.2	Histogram.....	99
4.3.3	Uji Prasyarat.....	101
4.4	Pembahasan.....	104

BAB V PENUTUP	109
5.1 Rangkuman	109
5.2 Kesimpulan	110
5.3 Saran	111
DAFTAR PUSTAKA	112
DAFTAR LAMPIRAN.....	1



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	47
Tabel 3.2 Populasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja.....	48
Tabel 3.3 Kelas kontrol dan kelas eksperimen.....	50
Tabel 3.4 Prosedur Penelitian.....	51
Tabel 3.5 Skor Angket.....	61
Tabel 3.6 Skala penilaian disiplin pada skala likert.....	62
Tabel 3.7 Kisi-kisi instrument angket disiplin.....	63
Tabel 3.8 Kuesioner Disiplin.....	64
Tabel 3.9 Rekap Uji Judges Butir Kuesioner.....	68
Tabel 3.10 Hasil CVR Validitas Isi.....	71
Tabel 3.11 Rangkuman Uji Internal Konsistensi Butir kuesioner.....	75
Tabel 3.12 Hasil Reliabilitas Instrumen	78
Tabel 3.13 Skala Reliabilitas Instrumen.....	78
Tabel 4.1. Data Observasi kelas Eksperimen Sebelum Pemberian Perlakuan (Treatment) Konseling Perilaku Teknik Kelola Diri.....	83
Tabel 4.2. Data Observasi Kelas Eksperimen Setelah Diberikan Perlakuan (Treatment) Konseling bahvioral Teknik Kelola Diri.....	86
Tabel 4.3 Hasil Evaluasi Proses Bimbingan Klasikal Kelas Eksperimen....	89
Tabel 4.4. Hasil Pretes dan Postes Kelas Eksperimen Setelah dilakukan analisis data pretest, treatment dan posttest didapatkan.....	91
Tabel 4.5 Hasil Pre-test dan Pos-test Kelas Kontrol.....	102
Tabel 4.6 Uji Normalitas Sebaran Data.....	105
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Pretest.....	106
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Posttes.....	106
Tabel 4.9 Hasil Uji Independent Sampel T-test.....	107
Tabel 4.10 Uji N-Gain Score.....	108
Tabel. 4.11 kriteria N-Gain.....	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skill Konseling.....	28
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	41
Gambar 4.1 Grafik perbandingan hasil pretest dan posttest kelas eksperimenet....	103



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. RPBK.....	115
Lampiran.2 LKPD.....	179
Lampiran 3. Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)	186
Lampiran 4. Dokumentasi.....	192
Lampiran 5. Riwayat Hidup.....	194

