

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR DAN KONTROL DIRI SISWA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
KEDISIPLINAN BELAJAR DAN KONTROL DIRI SISWA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**



**EFEKTIVITAS KONSELING *COGNITIVE BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
DAN KONTROL DIRI SISWA**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Imas Siti Hodijah ini telah diperiksa dan disetujui untuk Mengikuti Ujian Tesis

Singaraja, 16 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. I Ketut Gading, M. Psi
NIP. 19591231 198403 1 009

Pembimbing II



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
NIP. 19800801 200604 2 001

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Imas Siti Hodijah ini telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Disetujui pada tanggal:

oleh

Tim Penguji



Ketua (Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.)
NIP. 195703031983032001



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



Anggota (Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.)
NIP. 198208162008121002



Anggota (Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.)
NIP. 198008012006042001



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.)
NIP. 19591231 198403 1 009

Mengetahui Direktur

Program Pascasarjana Undiksha,



DIREKTUR
Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.
NIP. 195910101986031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, serta etika akademis.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Singaraja, 26 Juni 2025
Yang memberi pernyataan,



Imas Siti Hodijah

MOTTO

**“Hidup adalah pilihan, buatlah pilihan yang terbaik dan berani
menghadapi konsekuensinya”**

*“Life is a choice, make the best choice and be brave enough to face the
consequences”*



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas anugrah-Nya, sehingga tesis yang berjudul: “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar dan Kontrol Diri Siswa” dapat diselesaikan sesuai yang direncanakan.

Tesis ini ditulis untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan Konseling. terselesaikannya tesis ini telah banyak memperoleh uluran tangan dari berbagai pihak. Untuk itu, izinkan penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut.

1. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., sebagai pembimbing I yang telah sabar membimbing, mengarahkan, memberikan banyak dukungan, semangat, motivasi, dan bimbingan, sehingga penulis mampu melewati berbagai hambatan dalam perjalanan studi dan penyelesaian Tesis;
2. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog. sebagai pembimbing II, yang dengan gaya dan pola komunikasi yang khas, telah melecut semangat, motivasi, dan harapan penulis selama perjalanan studi, penelitian, dan penulisan naskah laporan tesis ini, sehingga tesis ini dapat terwujud dengan baik sesuai harapan;
3. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., dan Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons., sebagai penguji yang telah banyak memberikan masukan-masukan yang bermanfaat untuk penyempurnaan tesis ini;

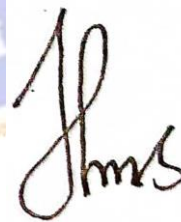
4. Para siswa kelas X TSM 1 dan X TSM 2 yang telah terlibat banyak sebagai subjek penelitian;
5. Asep Sudharmono, S.IP., M.Pd., selaku kepala sekolah SMK PUI Jatibarang yang telah memberikan izin dan bantuan administratif sehingga penulis memperoleh kesempatan melanjutkan studi dan menyelesaikan tesis ini serta memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMK PUI Jatibarang;
6. Para guru dan staf di SMK PUI Jatibarang yang telah memberikan bantuan, memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tesis ini;
7. Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling dan staf dosen pengajar yang telah banyak membantu dan memotivasi penulis selama penyusunan tesis ini;
8. Direktur Pascasarjana Undiksha dan Staf, yang telah banyak membantu selama penulis menyelesaikan tesis;
9. Rektor Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bantuan secara moral dan memfasilitasi berbagai kepentingan penulis dalam menyelesaikan tesis ini;
10. Rekan-rekan seangkatan di Program Studi Bimbingan Konseling 2023 yang dengan karakternya masing-masing telah banyak berkontribusi membentuk kedirian penulis selama menjalani studi dan penyelesaian tesis ini;
11. Bapak Ahmad Hidayat (Alm), Ibu Epo Salamah, kakak dan adik-adik tercinta yang telah memberikan doa dan dukungan, dukungan kalian yang luar biasa telah membuat saya terus bersemangat dalam menyelesaikan studi di jurusan ini. Hidupku untuk membahagiakan dan membuat bangga kalian semua;

12. Aris Sunandar suamiku tercinta, serta anak - anakku yang telah memberikan doa dan dukungan luar biasa telah membuat saya terus bersemangat dalam menyelesaikan studi;
13. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tesis ini. Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, Kesehatan, dan keharmonisan dalam menjalani kehidupan.

Penulis menyadari bahwa tesis ini belum sempurna. Namun, kehadirannya dalam konstelasi Masyarakat akademis akan menambah perbendaharaan ilmu dalam perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga tesis ini bermanfaat bagi Masyarakat akademis, terutama mereka yang menyatakan diri bernaung di bawah panji-panji pendidikan.

Singaraja, 23 Januari 2025

Penulis



Imas Siti Hodijah

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	i
A B S T R A K	iv
A B S T R A C T	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	14
1.3. Pembatasan Masalah	14
1.4. Rumusan Masalah	15
1.5. Tujuan Penelitian.....	15
1.6. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
2.1 Kedisiplinan Belajar	17

2.1.1 Pengertian kedisiplinan belajar	17
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar.	20
2.1.3 Indikator kedisiplinan belajar	23
2.1.4 Dampak kedisiplinan belajar terhadap prestasi akademik	24
2.2 Kontrol Diri	26
2.2.1 Definisi kontrol diri dalam konteks pendidikan.	26
2.2.2 Indikator kontrol diri	28
2.2.3 Hubungan antara kontrol diri dan kedisiplinan belajar	29
2.3 Konseling <i>Cognitive Behavioral</i>	31
2.3.1 Definisi konseling <i>cognitive behavioral</i>	31
2.3.2 Prinsip-prinsip dasar konseling <i>cognitive behavioral</i>	32
2.3.3 Tujuan konseling <i>cognitive behavioral</i>	35
2.3.4 Manfaat konseling <i>cognitive behavioral</i> dalam pendidikan.	36
2.3.5 Langkah-langkah penerapan konseling <i>cognitive behavioral</i>	37
2.4 Teknik <i>Self Management</i>	38
2.4.1 Pengertian teknik <i>self management</i>	38
2.4.2 Teknik-teknik <i>self management</i> yang umum digunakan.	40
2.4.3 Peran teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kedisiplinan dan kontrol diri	41
2.4.4. Langkah-langkah penerapan <i>self management</i> dalam konseling <i>cognitive behavioral</i>	43
2.5 Kajian penelitian yang relevan	45

2.6 Kerangka Berfikir.....	56
2.7 Hipotesis Penelitian.....	60
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	62
3.1 Jenis Penelitian.....	62
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
3.3 Populasi dan sampel penelitian.....	63
3.4 Variabel Penelitian.....	65
3.5 Prosedur Penelitian.....	68
3.6 Teknik dan Instrumen Penelitian.....	72
3.7 Validitas dan Reliabilitas Data.....	79
3.7.1 Validitas Isi.....	79
3.7.2 Validitas Butir.....	81
3.7.3 Reliabilitas Instrumen.....	87
3.8 Teknik Analisis Data.....	91
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	99
4.1. Hasil Penelitian.....	99
4.2. Pembahasan.....	107
BAB V PENUTUP.....	113
5.1. Simpulan.....	113
5.2. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	120

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rancangan penelitian	62
Tabel 3.2	Rincian sesi konseling kelompok cognitive behavioral teknik self- management	69
Tabel 3.3	Kisi-kisi instrument disiplin belajar	75
Tabel 3.4	Kisi-kisi instrument kontrol diri	78
Tabel 3.5	Kriteria penilaian ahli	80
Tabel 3.6	Hasil uji CVR kuesioner disiplin belajar	80
Tabel 3.7	Hasil uji CVR kuesioner kontrol diri siswa	82
Tabel 3.8	Pedoman penilaian Skala Likert	85
Tabel 3.9	Analisis validitas butir kuesioner kedisiplinan belajar	86
Tabel 3.10	Analisis validitas butir kuesioner kontrol diri siswa	87
Tabel 3.11	Klasifikasi tingkat reliabilitas instrument	88
Tabel 3.12	Nilai varian butir variabel kedisiplinan belajar	88
Tabel 3.13	Nilai varian butir variabel kontrol diri	89
Tabel 4.1	Deskripsi data hasil penelitian	99
Tabel 4.2	Hasil uji normalitas data	103
Tabel 4.3	Hasil uji homogenitas data	103
Tabel 4.4	Hasil Uji <i>Box's M Test</i>	104
Tabel 4.5	Hasil uji Multikolinieritas	105

Tabel 4.6	Hasil analisis ANOVA terhadap dua variabel secara terpisah	106
Tabel 4.7	Hasil Analisis MANOVA dengan uji hipotesis secara simultan	106



DAFTAR LAMPIRAN

Lamp. 1	Uji Analisis Validitas Dan Reliabilitas Variabel Kedisiplinan Belajar	121
Lamp. 2	Uji Analisis Validitas Dan Reliabilitas Variabel Kontrol Diri Siswa	122
Lamp. 3	Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	123
Lamp. 4	Analisis Uji SPSS Versi 21	125
Lamp. 5	Prosedur Pelaksanaan Konseling	145
Lamp. 6	RPL Fase 1	147
Lamp. 7	RPL Fase 2	154
Lamp. 8	RPL Fase 3	161
Lamp. 9	RPL Fase 4	170
Lamp. 10	RPL Fase 5	175
Lamp. 11	RPL Fase 6	183
Lamp. 12	Lembar Kerja Siswa	189
Lamp. 13	Surat Ijin Penelitian	217
Lamp. 14	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	218
Lamp. 15	Dokumentasi Penelitian	219