

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING PERILAKU DENGAN TEKNIK
KELOLA DIRI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU TUNDA
DAN PERILAKU EKSHIBISI PADA SISWA**

TESIS



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

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Nur Aini Hikmawati ini telah disetujui untuk Mengikuti Ujian Tesis.

Singaraja, 17 Juni 2025

Pembimbing I



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

NIP 198605192008122003

Pembimbing II



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

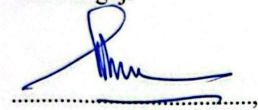
NIP 19570811983031003

LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Nur Aini Hikmawati 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:

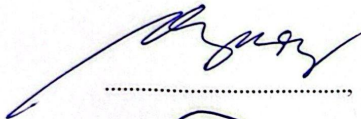
oleh
Tim Penguji



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



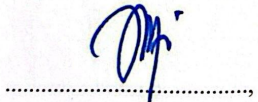
Anggota (Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.)
NIP. 198501232008122004



Anggota (Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.)
NIP. 195912311984031009



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



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



Mengetahui Direktur
Program Pascasarjana Undiksha,

Prof. Dr. 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,



Nur Aini Hikmawati

MOTTO

“Allah tidak akan mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah 5-6)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)



PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan ke Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga tesis yang berjudul “Efektivitas Teori Konseling Perilaku dengan Teknik Kelola Diri untuk Mereduksi Perilaku Tunda dan Perilaku Ekshibisi pada Siswa di MTs Al-Huda’ Mannaungi” dapat diselesaikan sesuai dengan yang rencanakan.

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, ijin penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada pihak-pihak berikut:

1. Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd, selaku Pembimbing I yang telah begitu banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama melaksanakan penyusunan proposal tesis serta diberikan kesehatan dan panjang umur.
2. Bapak Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons, selaku Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga proposal tesis ini dapat terselesaikan dengan baik, semoga pembimbing diberikan kesehatan dan panjang umur.
3. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Studi Pascasarjana Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi.
4. Bapak Usman Hamid, S.Pd selaku kepala MTs Al-Huda’ Mannaungi beserta seluruh pegawai dan staf sekolah atas izin, penerimaan, arahan, dan bimbingan

untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan proposal tesis.

5. Seluruh mahasiswa pascasarjana Bimbingan Konseling angkatan 2023 yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan tesis.
6. Seluruh siswa-siswi MTs Al-Huda' Mannaungi yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
7. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi yang telah mendukung secara moral dan modal untuk dapat menyelesaikan segala urusan yang berkaitan dengan kehidupan penulis.

Semoga semua bantuan yang telah mereka berikan dalam menyelesaikan studi ini, mereka diberkati imbalan yang sepadan oleh Tuhan Yang Maha Esa, kesehatan, dan keharmonian dalam menjalani kehidupan.

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

Singaraja, 26 Juni 2025

Penulis



Nur Aini Hikmawati

NIM 2329111009

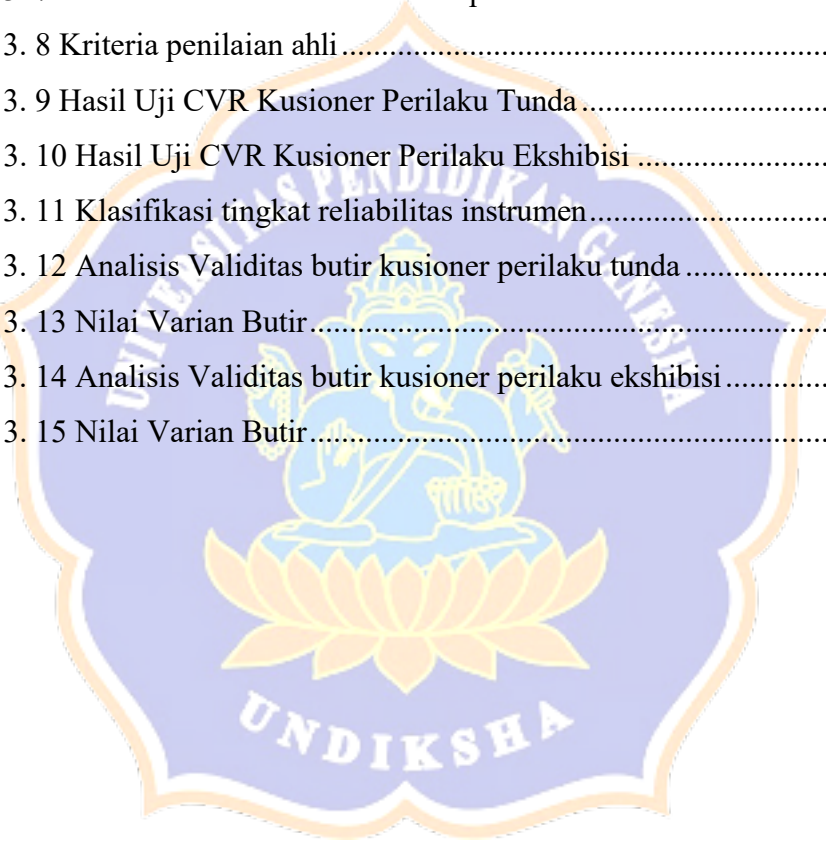
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Pembatasan Masalah	8
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.6 Produk Penelitian.....	10
BAB II	12
KAJIAN TEORI.....	12
2.1 Perilaku Tunda	12
2.2 Perilaku Ekshibisi	14
2.3 Konseling Perilaku (Behavioral)	15
2.4 Teknik Kelola Diri (Self-Management).....	25
2.5 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	28

2.6	Kerangka Berpikir	31
2.7	Hipotesis Penelitian	32
BAB III.....		33
METODE PENELITIAN		33
3.1	Jenis Penelitian	33
3.2	Populasi Penelitian	34
3.3	Tempat Penelitian	35
3.4	Prosedur Penelitian	35
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel	40
3.6	Teknik Pengumpulan Data	42
3.7	Instrumen Penelitian	43
3.8	Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	45
3.9	Analisis Data	56
BAB IV.....		61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		61
4.1	Hasil Penelitian.....	61
4.1.1	Deskripsi Data	61
4.1.2	Pengujian Hipotesis	64
4.2	Pembahasan	72
BAB V.....		85
SIMPULAN DAN SARAN		85
5.1	Simpulan.....	85
5.2	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....		87
L A M P I R A N.....		90
RPBK		

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian	33
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian	34
Tabel 3. 3 Desain Penelitian	36
Tabel 3. 4 Langkah-Langkah Layanan Klasikal Teknik Kelola Diri	36
Tabel 3. 5 Skor Skala Likert.....	43
Tabel 3. 6 Kisi – Kisi Instrumen Penilaian Perilaku Tunda	44
Tabel 3. 7 Kisi – Kisi Instrumen Penilaian perilaku ekshibisi	44
Tabel 3. 8 Kriteria penilaian ahli.....	45
Tabel 3. 9 Hasil Uji CVR Kusiner Perilaku Tunda	47
Tabel 3. 10 Hasil Uji CVR Kusiner Perilaku Ekshibisi	48
Tabel 3. 11 Klasifikasi tingkat reliabilitas instrumen.....	51
Tabel 3. 12 Analisis Validitas butir kusiner perilaku tunda	51
Tabel 3. 13 Nilai Varian Butir.....	52
Tabel 3. 14 Analisis Validitas butir kusiner perilaku ekshibisi.....	54
Tabel 3. 15 Nilai Varian Butir.....	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skill Konseling	22
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	31
Gambar 4. 1 Grafik Pre-Post-Test Variabel Y1 dan Y2.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	92
Lampiran 3. Kusioner Perilaku Tunda	93
Lampiran 4. Kusioner Perilaku Ekshibisi.....	93
Lampiran 5. Hasil Uji Judges	94
Lampiran 6. Hasil Pretest Kelas Eksperimen Perilaku Tunda.....	106
Lampiran 7. Hasil Posttest Kelas Eksperimen Perilaku Tunda	106
Lampiran 8. Hasil Pretest Kelas kontrol Perilaku Tunda	107
Lampiran 9. Hasil Posttest Kelas kontrol Perilaku Tunda	107
Lampiran 10. Hasil Pretest Kelas Eksperimen Perilaku Ekshibisi	108
Lampiran 11. Hasil Posttest Kelas Eksperimen Perilaku Ekshibisi	108
Lampiran 12. Hasil Pretest Kelas Kontrol Perilaku Ekshibisi.....	109
Lampiran 13. Hasil Posttest Kelas Kontrol Perilaku Ekshibisi	109
Lampiran 14. RPBK Perilaku Tunda.....	110
Lampiran 15. RPBK Perilaku Ekshibisi	122
Lampiran 16. Dokumentasi	132
Lampiran 17. LKPD	134

