

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN
DISIPLIN BELAJAR DAN KONTROL DIRI
SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1
ABIANSEMAL**



NI KOMANG MURDANI

NIM 2329111015

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

2025

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**



NI KOMANG MURDANI

NIM 2329111015

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

**EFEKTIVITAS KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
MENCONTOH UNTUK MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR
DAN KONTROL DIRI SISWA KELAS IX
SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**



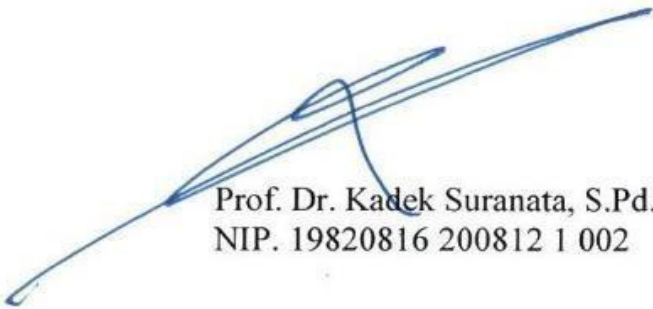
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis oleh Ni Komang Murdani ini telah diperiksa dan disetujui
untuk Mengikuti Ujian Tesis

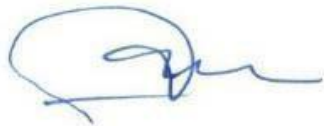
Singaraja, 16 Juni 2025

Pembimbing I



Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19820816 200812 1 002

Pembimbing II



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons
NIP 19570801198303 1 003

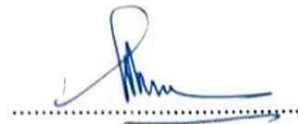
LEMBAR PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Tesis oleh Ni Komang Murdani 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

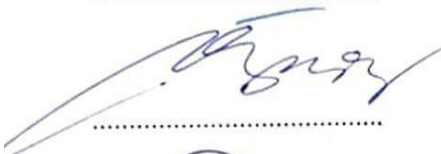
Tim Penguji



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



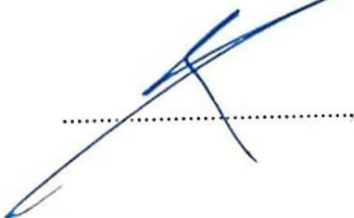
Anggota (Prof. Dr. Nyoman Dantes)
NIDK. 8828123419



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



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



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



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, 16 Juni 2025

Yang memberi pernyataan,



Ni Komang Murdani

MOTTO

"DARI MENCONTOH KE KEDISIPLINAN: MEMBANGUN
KONTROL DIRI SISWA DENGAN KONSELING KOGNITIF
PERILAKU."

Carl Rogers (1902–1987)



KATA PERSEMBAHAN

Om Swastyastu,

Dengan penuh rasa syukur dan cinta yang mendalam, aku persembahkan karya tesis ini untuk keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi tiada henti. Terima kasih atas doa, pengorbanan, dan kasih sayang yang tanpa batas, yang senantiasa menyelimuti setiap langkah perjuanganku.

1. Untuk kedua orang tua dan saudara-saudaraku, kalian adalah pelita dalam gelap, penghibur di saat lelah, dan penyemangat di setiap tantangan. Tanpa kalian, pencapaian ini tidak akan pernah terwujud.
2. Untuk kekasih hatiku, terima kasih atas kesabaran, dukungan, dan cinta yang tulus. Kehadiranmu adalah nafas yang menguatkan, pelukan yang menenangkan, dan sahabat sejati yang mengisi setiap hari dengan harapan dan kebahagiaan. Kepadamu semua, aku persembahkan hasil perjalanan panjang ini, sebagai wujud cinta dan rasa syukur yang tak terhingga.

Om santih, santih, santih, Om

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nyalah, tesis dengan judul "Efektivitas Teori Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Mencontoh Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar dan Kontrol Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Abiansemal " dapat diselesaikan tepat waktu. Tesis ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar magister pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan yang baik ini, penulis menyampaikan terima kasih serta mengucapkan yang setinggi – tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd.,M.Pd.,Kons., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir batin dan diberikan perlindungan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Masa Esa dalam menjalankan setiap tugas di Institusi Pendidikan.
2. Bapak Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian tesis ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir batin, umur yang panjang serta selalu diberikan perlindungan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Masa Esa dalam menjalankan setiap tugas di Institusi pendidikan di Prpgram Studi Bimbingan dan Konseling pada Khususnya dan Universitas Pendidikan Ganesha pada umumnya.

3. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons., selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan serta membantu dalam penyempurnaan tesis ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir batin, umur yang panjang serta selalu diberikan perlindungan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Masa Esa.
4. Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., yang telah memberikan bimbingan, arahan serta membantu dalam penyempurnaan tesis ini. Semoga senantiasa diberikan kesehatan lahir batin, umur yang panjang serta selalu diberikan perlindungan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa/ Tuhan Yang Masa Esa.
5. Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
6. Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya. Karena atas izin beliau peneliti bisa menjalankan serta memberikan perlakuan kepada siswa kelas IX.
7. Guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri 1 Abiansemal yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan penelitian ini.
8. Seluruh siswa kelas IX yang peneliti cintai, terimakasih sudah mau terlibat dalam penelitian yang ibu lakukan, semoga kalian semuanya sukses dan berhasil menyelesaikan sekolah dengan baik.
9. Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk senantiasa bersemangat, serta terima kasih atas segala dukungan yang

diberikan baik secara material maupun spiritual hingga dapat terselesaikannya tesis ini.

10. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa yang telah senantiasa memotivasi dan mendukung penulis dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam tesis ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan penelitian ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap tesis ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 16 Juni 2025

Penulis,

Ni Komang Murdani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
KATA PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	16
1.3 Batasan Masalah.....	16
1.4 Rumusan Masalah	17
1.5 Tujuan Penelitian.....	18
1.6 Manfaat dan Kegunaan Penelitian.....	18

1.7 Produk Penelitian.....	19
BAB II LANDASAN TEORI.....	20
2.1 Disiplin Belajar.....	21
2.1.1 Pengertian Disiplin Belajar.....	21
2.1.2 Indikator Disiplin Belajar... ..	21
2.2 Kontrol Diri	24
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri	24
2.2.2 Indikator Kontrol Diri.....	25
2.3 Konseling Kognitif	27
2.3.1 Pengertian Teori Konseling Kognitif Perilaku.....	27
2.3.2 Tujuan Umum Konseling Kognitif Perilaku.....	28
2.3.3 Tujuan Khusus Konseling Kognitif Perilaku	29
2.3.4 Asumsi Konseling Kognitif Perilaku.....	30
2.3.5 Proses atau Prosedur Konseling Kognitif Perilaku	30
2.3.6 Teknik-Teknik dalam Konseling Kognitif Perilaku	31
2.3.7 Langkah-langkah dalam Konseling Kognitif Perilaku	33
2.3.8 Asas Konseling Kognitif Perilaku	36
2.3.9 Prinsip Konseling Kognitif Perilaku.....	36
2.3.10 Fungsi dan Keterampilan Konseling Kognitif Perilaku	37
2.3.10 Teknik Mencontoh.....	41
2.4 Teknik Mencontoh.....	41
2.4.1 Pengertian Teknik Mencontoh.....	42
2.4.2 Tujuan Teknik Mencontoh.....	43

2.4.3	Jenis-jenis Teknik Mencontoh	44
2.5	Kajian yang Relevan.....	45
2.6	Kerangka Berpikir	46
2.7	Hipotesis Penelitian	51
BAB III METODA PENELITIAN.....		52
3.1	Jenis Penelitian	52
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	54
3.3	Langka-langkah Penelitian	56
3.4	Instrumen Penelitian	60
3.5	Teknik Pengumpulan Data	66
3.6	Tenik Analisis Data	68
3.7	Uji Hipotesis Penelitian	80
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....		84
4.1	Hasil Penelitian.....	84
4.2	Deskripsi Data	92
4.3	Hasil Uji Data.....	94
4.4	Pembahasan	101
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		107
5.1	Simpulan.....	107
5.2	Saran.....	108
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	53
Tabel 3.2 Populasi Penelitian	54
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	55
Tabel 3.4 Prosedur <i>Treatment</i>	57
Tabel 3.5 Kisi – kisi Instrumen Disiplin Belajar	60
Tabel 3.6 Kisi – kisi Instrumen Kontrol Diri.....	61
Tabel 3.7 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Treatment	62
Tabel 3.8 Kriteria Reliabilitas Berdasarkan Nilai Cronbach's Alpha	66
Tabel 3.9 Penggolongan Validitas Uji Judges Kuesioner disiplin Belajar.....	69
Tabel 3.10 Hasil CVR Validitas Isi Kuesioner Disiplin Belajar	73
Tabel 3.11 Kriteria Penggolongan Kontrol Diri.....	74
Tabel 3.12 Hasil CVR Kontrol Diri.....	78
Tabel 4.1 Analisis Uji Manova.....	93
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	95
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Variabel Eksperimen.....	96
Tabel 4.4 Uji Homogenitas Variabel Kelompok Kontrol.....	97
Tabel 4.5 Hasil Effect size.....	98
Tabel 4.6 Kriteria Nilai Cohen'd.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2. Skill Konseling	38
Gambar 2.1. Kerangka Berpikir Penelitian	51



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Rata-rata Persentase Kelas Eksperimen	93
Grafik 4.2 Rata-rata Persentase Kelas Kontrol	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	116
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	118
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah Tempat Penelitian.....	119
Lampiran 4. Kisi-kisi dan Kuesioner Disiplin Belajar	120
Lampiran 5. Validitas Instrumen Uji Judges Disiplin Belajar.....	128
Lampiran 6. RPBK Disiplin Belajar	139
Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD).....	157
Lampiran 8. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen Disiplin Belajar	161
Lampiran 9. Hasil Analisis Kelompok Eksperimen Kontrol Diri	164
Lampiran 10. Hasil Analisis Kelompok Kontrol Disiplin Belajar.....	166
Lampiran 11. Hasil Analisis Kelompok Kontrol Kontrol Diri	168
Lampiran 12. Hasil Analisis N-Gain Score	170
Lampiran 13. Riwayat Hidup	174

