

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA
KELAS XI DI SMA NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Bimbingan
dan Konseling**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2026

SKRIPSI

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Pembimbing II	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001

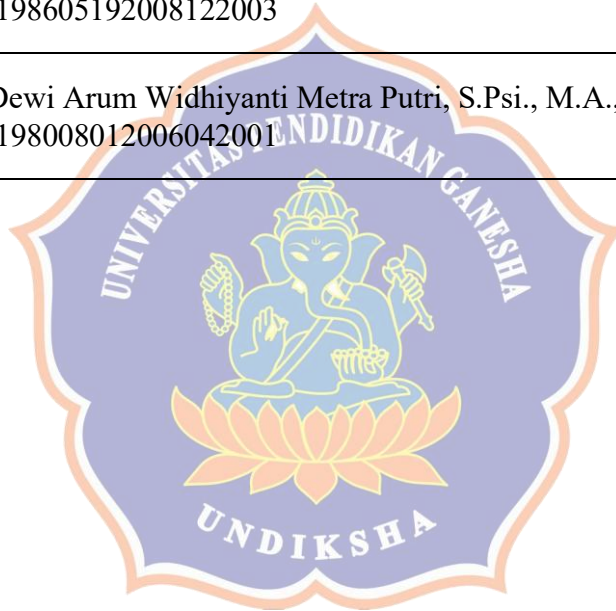


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Putu Palentina Febriani ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Desember 2025

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kade Sathya Gita Rismawan, M.Pd NIP.199012042022031006
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd.Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja beserta seluruh isinya adalah benar benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 12 Februari 2026

membuat pernyataan



Putu Palentina Febriani

MOTTO

“Work until you don’t have to introduce yourself”

(Esther)

“ Karena Hanya Aku Yang Tau Usahaku”

(Anonim)

“It’s fine to fake it until you make it, until you do, until it true”

(Taylor Swift)



PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini, berjudul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja, disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha.

Penulis juga menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan materi maupun moral yang diterima selama penyusunan skripsi ini. Dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Kepada Prof. Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Kepada Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Kepada Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberikan arahan, meluangkan waktunya serta menunjukkan kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Peneliti sangat menghargai dedikasi, perhatian, serta komitmen Ibu dalam memberikan bimbingan yang penuh ketulusan, sehingga peneliti memperoleh banyak pembelajaran berharga dan motivasi selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
5. Kepada Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktunya dalam membantu penyusunan serta penyempurnaan skripsi ini. Peneliti sangat menghargai saran, dukungan, dan arahan yang Ibu berikan,

yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini dengan lebih baik dan terarah.

6. Kepada bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas ilmu, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga tersusunnya skripsi ini.
7. Kepada Kepala SMA Negeri 2 Singaraja yang telah memberikan izin dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah tersebut.
8. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 2 Singaraja yang telah membantu memberikan bantuan, masukan, serta dukungan yang sangat berarti selama proses penelitian ini berlangsung.
9. Kepada siswa – siswi kelas XI, SMA Negeri 2 Singaraja yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini serta berkontribusi aktif selama proses pelaksanaan penelitian.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, bapak I Gede Wikan, serta Ibu tersayang Ibu Ketut Liastiti, yang menjadi sumber cinta, teladan, serta kekuatan dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa, perjuangan, dan pengorbanan yang tiada henti, serta kasih sayang yang selalu menguatkan. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, umur panjang, dan rezeki yang berlimpah kepada Bapak dan Ibu.
11. Kepada adik-adik sepupu tercinta, Priska, Gresia, Dafin dan Defan yang sudah penulis anggap seperti saudara kandung, yang telah menjadi sumber semangat dan keceriaan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan membanggakan.
12. Kepada kakak sepupu tercinta, Luh Meilani Novita Sari S.Pd.,M.Pd. Terima kasih karena tidak hanya menemani penulis selama proses penyusunan skripsi, tetapi juga memberikan banyak arahan dan dukungan yang sangat berarti.
13. Kepada keluarga besar termasuk seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, atas segala bentuk bantuan, doa, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

14. Kepada sahabat-sahabat terbaik penulis, Puspa, Nadya, Dayu Tami dan Sinta, terima kasih karena selalu menemani, mendukung, serta memberikan semangat selama perjalanan akademik ini. Kehadiran kalian sangat berarti bagi penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini belum lepas dari kekurangan yang muncul akibat keterbatasan kemampuan pribadi. Dengan kesadaran tersebut, penulis dengan lapang hati menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Penulis berharap karya ini memberikan manfaat serta sumbangan positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan.

Singaraja, 27 Oktober 2025



Putu Palentina Febriani

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
MOTTO.....	ii
PRAKATA	iii
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II <u>K</u> AJIAN TEORI	 9
2.1 Deskripsi Teoritis	9
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	32
2.3 Kerangka Berpikir	34
2.4 Hipotesis Penelitian	37
 BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN	 38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Rancangan Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.4 Prosedur Penelitian	42

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	45
3.6 Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	48
3.7 Metode Analisis data	63
 BAB IV HASIL PENELITIAN.....	67
4.1 Hasil Penelitian.....	67
4.2 Pembahasan	75
 BAB V PENUTUP	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Saran.....	85
 DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pola <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	39
Tabel 3.2 Data Populasi.....	40
Tabel 3.3 Prosedur Penelitian	42
Tabel 3.4 Skor Item Alternatif Jawaban	49
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen	50
Tabel 3.6 Butir-Butir Instrumen	51
Tabel 3.7 Hasil Uji <i>Lawshe</i>	56
Tabel 3.8 Rekap hasil CVR Validitas Isi	57
Tabel 3.9 Rekap Internal Konsistensi Butir <i>Product Moment</i>	60
Tabel 3.10 Deskripsi Interpretasi Penafsiran Reliabilitas	62
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Disiplin Belajar	63
Tabel 3.12 Kriteria Penilaian <i>Effect Size</i>	66
Tabel 4.1 Data Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> di Kelompok Eksperimen	68
Tabel 4.2 Data Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> di Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Skor Disiplin Belajar Siswa	70
Tabel 4.4 Kriteria Disiplin Belajar Berdasarkan BAP/PAT	70
Tabel 4.5 Rekapitulasi Kategori Disiplin Belajar Siswa.....	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	36
Gambar 4.1 Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	71
Gambar 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	72
Gambar 4.3 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	72
Gambar 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	73
Gambar 4.5 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	74
Gambar 4.6 Hasil Uji <i>Effect Size Paired T-Test</i>	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Observasi Awal.....	93
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian.....	94
Lampiran 3 Surat Balasan Observasi Awal.....	95
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	96
Lampiran 5 Kuesioner Disiplin Belajar.....	97
Lampiran 6 Uji Ahli 1	102
Lampiran 7 Uji Ahli 2	104
Lampiran 8 Uji Ahli 3	106
Lampiran 9 Pretest Kelas Eksperimen dan Kontrol	108
Lampiran 10 Posttest Kelas Eksperimen dan Kontrol.....	108
Lampiran 11 RPL Pertemuan 1	109
Lampiran 12 RPL Pertemuan 2	113
Lampiran 13 RPL Pertemuan 3.....	117
Lampiran 14 RPL Pertemuan 4.....	121
Lampiran 15 RPL Pertemuan 5.....	125
Lampiran 16 RPL Pertemuan 6.....	129
Lampiran 17 Lembar Refleksi Pertemuan 1.....	133
Lampiran 18 Lembar Refleksi Pertemuan 2.....	134
Lampiran 19 Lembar Refleksi Pertemuan 3.....	135
Lampiran 20 Lembar Refleksi Pertemuan 4.....	136
Lampiran 21 Lembar Refleksi Pertemuan 5.....	137
Lampiran 22 Lembar Refleksi Pertemuan 6.....	138
Lampiran 23 Lembar Refleksi Siswa Pertemuan 1&2	139
Lampiran 24 Lembar Refleksi Siswa Pertemuan 3&4.....	140
Lampiran 25 Lembar Refleksi Siswa Pertemuan 5&6	141
Lampiran 26 Dokumentasi Kegiatan.....	142