

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

Oleh

Putu Palentina Febriani, NIM 2111011017

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji perbedaan disiplin belajar antara siswa yang mengikuti konseling behavioral dengan teknik *self management* dan siswa yang tidak memperoleh layanan tersebut, sekaligus menelaah efektivitas penerapannya dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Singaraja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* tipe *non-equivalent pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experimental* tipe *non-equivalent pretest-posttest control group design*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner disiplin belajar, kemudian dianalisis menggunakan uji *T-Test* dan perhitungan *Effect Size*. Nilai Sig. (2-tailed) yang diperoleh sebesar 0,000 ($< 0,05$) mengonfirmasi penerimaan hipotesis alternatif. Temuan ini menunjukkan jika konseling behavioral dengan teknik *self management* efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa, yang tercermin dari meningkatnya kemandirian belajar, kepatuhan terhadap aturan belajar, serta kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar secara lebih terarah.

- Kata Kunci : Konseling Behavioral, Disiplin Belajar, Teknik *Self Management*.

**THE EFFECTIVENESS OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH SELF
MANAGEMENT TECHNIQUES TO IMPROVE THE LEARNING
DISCIPLINE OF GRADE XI STUDENTS AT SMA NEGERI 2
SINGARAJA**

Oleh:

Putu Palentina Febriani, NIM 2111011017

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan

ABSTRACT

This study examines the difference in learning discipline between students who participate in behavioral counseling with self-management techniques and students who do not receive these services, as well as examine the effectiveness of its application in improving the learning discipline of grade XI students at SMA Negeri 2 Singaraja. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design of the non-equivalent pretest-posttest control group design. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental design of the non-equivalent pretest-posttest control group design. Data collection was carried out through a learning discipline questionnaire, then analyzed using the T-Test test and Effect Size calculation. The Sig. (2-tailed) value obtained of 0.000 (< 0.05) confirms the acceptance of alternative hypotheses. These findings show that behavioral counseling with self-management techniques is effective in improving student learning discipline, which is reflected in increasing learning independence, adherence to learning rules, and students' ability to manage learning time in a more directed manner.

- **Keywords:** Behavioral Counseling, Learning Discipline, Self Management Techniques.