

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM
MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PADA
SISWA SMAN 2 SINGARAJA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



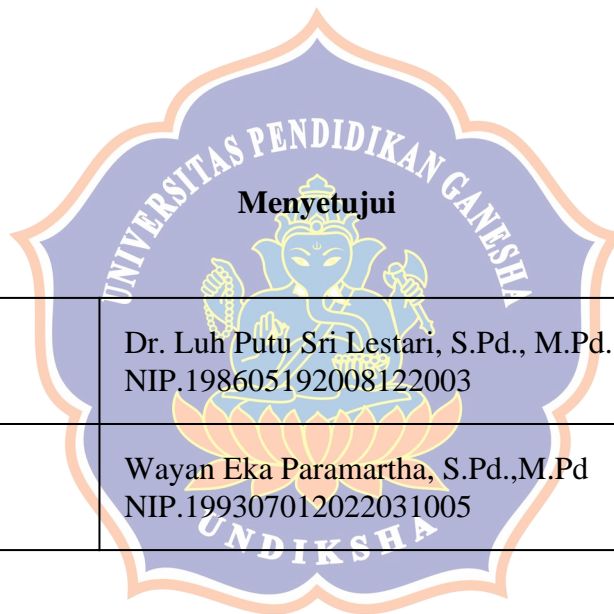
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Pembimbing II	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005

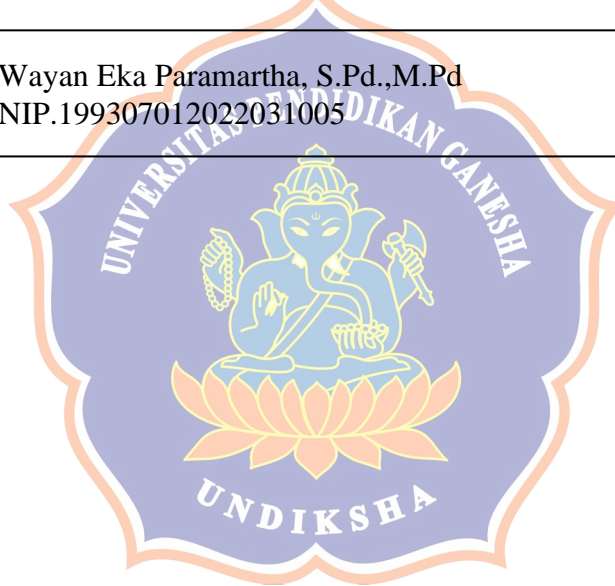


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi 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.

Skripsi oleh Kadek mika priska yanti ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 05 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005



- 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 BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul " Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Sman 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 risiko/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, 5 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Kadek Mika Priska Yanti

NIM. 2211011055

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul “Efektivitas Konseling *Behavioral* Teknik *Self-Management* dalam Meningkatkan Disiplin Belajar SMAN 2 Singaraja” dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari hambatan dan juga tantangan. Namun, berkat bimbingan, dukunga, dan juga bantuan dari berbagai pihak, seluruh proses penyusunan skripsi dapat dilalui dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas rahmat serta karunia-Nya
2. Orang Tua dan keluarga tercinta atas doa dan dukungan serta materiil, tanpa dukungan mereka penulis tidak mungkin ada ditahap ini
3. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Wayan Eka paramartha, S.Pd.,M.Pd. selaku dosen pembimbing 2, yang sudah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan skripsi
4. Dosen Penguji, Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. Selaku dosen penguji 1 dan Ibu Kadek Ari Dwiarwati, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji 2, yang sudah memberikan cukup masukan di setiap tahapan ujian dalam menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SMAN 2 Singaraja dan bapak ibu guru terkhusus guru BK yang sudah membantu membimbing dan memberikan selamat dalam proses penelitian

6. Teman-teman serta sahabat tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat tanpa henti dalam proses penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling.



Singaraja, 5 Juni 2026

Kadek Mika Priska Yanti

NIM. 2211011055

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Deskripsi Teoretis	8
2.1.1 Konseling Behavioral	8
2.1.2 <i>Self Management</i>	14
2.1.3 Disiplin Belajar	20
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	28
2.3 Kerangka Berpikir	35
2.4 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	38
3.2 Rancangan Penelitian	39
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel	42
3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal.....	43
3.4.1 Validitas Internal.....	43
3.4.2 Validitas Eksternal	44
3.5 Variabel Penelitian	45

3.5.1 Identifikasi Variabel	45
3.5.2 Definisi Variabel	46
3.6 Metode Pengumpulan Data	48
3.6.1 Instrumen Variabel	48
3.7 Metode Analisis Data	59
3.7.1 Metode Deskripsi Data	59
3.7.2 Uji Asumsi Analisis	59
3.7.3 Metode Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Produk Penelitian	63
4.3 Hasil Analisis Data	97
4.3.1 Uji Prasyarat	99
4.3.2 Uji Hipotesis	101
4.4 Pembahasan	103
BAB V LUARAN PENELITIAN.....	108
5.1 Kesimpulan.....	108
5.2 Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	111
LAMPIRAN.....	115



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 3.2	Desain <i>Non-equivalent Control Group Design</i>	41
Tabel 3.3	Populasi Siswa SMAN 2 Singaraja.....	41
Tabel 3.4	Sampel Penelitian Siswa SMAN 2 Singaraja.....	42
Tabel 3.5	Definisi Variabel	46
Tabel 3.6	Kriteria Pernyataan Instrumen Kuisisioner.....	49
Tabel 3.7	Kisi-Kisi	49
Tabel 3.8	Judges Instrumen.....	50
Tabel 3.9	Rekapan Hasil Penelitian Validitas Judges	51
Tabel 3.10	Hasil CVR	54
Tabel 3.11	Hasil Data CVR.....	56
Tabel 3.12	Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 3.13	Daftar Interpretasi Koefisien Nilai Korelasi	58
Tabel 3.14	Kriteria <i>Effect Size</i>	62
Tabel 4.1	RPL Indikator Kemampuan Mengatur Waktu Belajar.....	65
Tabel 4.2	RPL Indikator Rajin Dan Teratur Dalam Belajar.....	71
Tabel 4.3	RPL Indikator Perhatian di Kelas.....	78
Tabel 4.4	RPL Indikator Ketertiban di kelas.....	85
Tabel 4.5	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	93
Tabel 4.6	Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol	95
Tabel 4.7	Hasil <i>N-Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	98
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas <i>N-Gain Score</i>	99
Tabel 4.9	Hasil Uji Homogenitas <i>N-Gain Score</i>	100
Tabel 4.10	Hasil Uji <i>Independent Samples T-Test</i>	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 Rumus <i>Independent Samples T-Test</i>	61
Gambar 4.1 Hasil Perhitungan Kalkulator <i>Effect Size</i>	102



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi	174
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	174
Lampiran 3. Hasil Uji Judges	176
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Empiris.....	185
Lampiran 5. Hasil Tabulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	186
Lampiran 6. Hasil Uji N-Gain Score.....	186
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal	188

