

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS* TERHADAP DISIPLIN DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA KELAS XI SMA NEGERI 5 DENPASAR

Kadek Aprilia Paksa

Rendahnya disiplin dan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar menjadi latar belakang dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* dalam meningkatkan disiplin belajar, motivasi belajar, serta efektivitas simultannya terhadap kedua variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi experiment* dengan desain *post-test only control group design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar. Sampel sebanyak 72 siswa ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (kelas XI.6, n=36) yang diberikan intervensi konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* sebanyak 6 sesi, dan kelompok kontrol (kelas XI.5, n=36) tanpa perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner disiplin belajar (50 item, validitas isi CVI=0,96, reliabilitas $\alpha=0,979$) dan kuesioner motivasi belajar (35 item, validitas isi CVI=1,00, reliabilitas $\alpha=0,971$) yang telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan uji ANOVA satu jalur dan MANOVA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan disiplin belajar siswa ($p<0,001$); (2) konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa ($p<0,001$); (3) secara simultan, konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* efektif meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa ($p<0,001$; *Partial Eta Squared* $\eta^2=1,000$ kategori efek sangat tinggi). Simpulan penelitian ini adalah bahwa konseling behavioral dengan teknik *mindfulness* terbukti secara empiris sebagai intervensi yang sangat efektif untuk meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa. Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam mengembangkan program intervensi yang inovatif dan komprehensif di sekolah.

Kata Kunci: konseling behavioral, *mindfulness*, disiplin belajar, motivasi belajar

ABSTRACT

THE EFFECT OF BEHAVIORAL COUNSELING WITH MINDFULNESS TECHNIQUES ON LEARNING DISCIPLINE AND LEARNING MOTIVATION OF GRADE XI STUDENTS OF SMA NEGERI 5 DENPASAR

Kadek Aprilia Paksa

The low level of learning discipline and learning motivation among Grade XI students of SMA Negeri 5 Denpasar served as the background for this research. This study aimed to examine the effectiveness of behavioral counseling with mindfulness techniques in improving learning discipline, learning motivation, and their simultaneous effectiveness on both variables. This research employed a quasi-experimental design with a post-test only control group design. The population was all Grade XI students of SMA Negeri 5 Denpasar. A sample of 72 students was determined using purposive sampling, divided into an experimental group (Class XI.6, n=36) receiving six sessions of behavioral counseling with mindfulness techniques, and a control group (Class XI.5, n=36) receiving no treatment. The instruments used were a learning discipline questionnaire (50 items, content validity CVI=0.96, reliability $\alpha=0.979$) and a learning motivation questionnaire (35 items, content validity CVI=1.00, reliability $\alpha=0.971$), both of which met validity and reliability requirements. Data were analyzed using one-way ANOVA and MANOVA. The results showed that: (1) behavioral counseling with mindfulness techniques was effective in improving students' learning discipline ($p<0.001$); (2) behavioral counseling with mindfulness techniques was effective in improving students' learning motivation ($p<0.001$); (3) simultaneously, behavioral counseling with mindfulness techniques was effective in improving students' learning discipline and learning motivation ($p<0.001$; Partial Eta Squared $\eta^2=1.000$, categorized as a very high effect size). This study concludes that behavioral counseling with mindfulness techniques is empirically proven to be a highly effective intervention for improving students' learning discipline and learning motivation. The implications of this study can serve as a reference for Guidance and Counseling teachers in developing innovative and comprehensive intervention programs in schools.

Keywords: behavioral counseling, mindfulness, learning discipline, learning motivation