

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



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2026**

TESIS

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

Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Pembimbing II	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009



- 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.

Tesis oleh Kadek Aprilia Paksa telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Bimbingan Konseling (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 18 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- 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.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “*Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Minfulness terhadap disiplin dan Motivasi Belajar Siswa kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar*” 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 di jatuhkan kepada saya apabila kemudian di temukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Denpasar, 21 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Kadek Aprilia Paksa

NIM. 2429111010

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, tesis yang berjudul “Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Mindfulness* terhadap Disiplin dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Denpasar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta waktu dan pemikiran sejak awal hingga selesainya tesis ini.
2. Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi, selaku Pembimbing II yang dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan yang sangat berarti bagi penulis.
3. Para dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan bekal ilmu, pengalaman, serta pelayanan administrasi selama penulis menempuh pendidikan.
4. Kepala SMA Negeri 5 Denpasar beserta seluruh guru, staf, dan khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, fasilitas, serta kerja sama yang sangat baik selama pelaksanaan penelitian.
5. Kedua orang tua, keluarga besar, serta teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan doa, semangat, dukungan moral, dan material yang tak ternilai harganya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam upaya meningkatkan disiplin dan motivasi belajar siswa.

Denpasar, 2026

Penulis

Kadek Aprilia Paksa

NIM. 2429111010

DAFTAR ISI

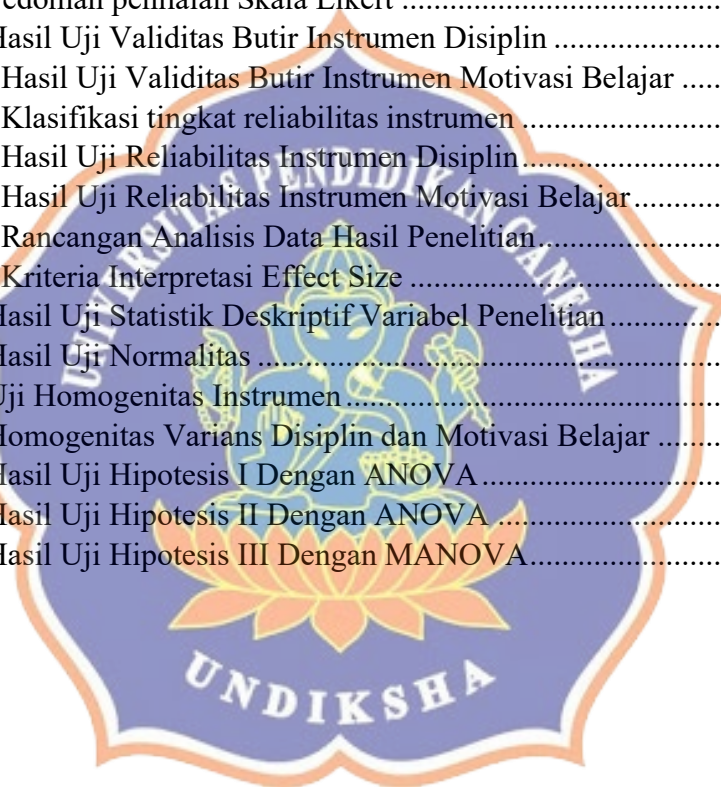
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kajian Teori.....	12
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
2.3 Kerangka Berpikir.....	39
2.4 Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Tempat dan Waktu	43
3.3 Populasi dan Sampel.....	43
3.3 Variabel Penelitian	44
3.4 Prosedur Penelitian.....	45
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	48
3.6 Validitas dan Reliabilitas serta	52
3.7 Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
4.1 Hasil Penelitian.....	71
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
BAB V PENUTUP	92
5.1 Simpulan.....	92

5.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	101



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rancangan Penelitian.....	42
Tabel 3. 2 Rincian Kegiatan Konseling	46
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Disiplin.....	50
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Kuesioner Motivasi Belajar.....	51
Tabel 3. 5 Kriteria penilaian ahli.....	53
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Disiplin.....	54
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Motivasi Belajar.....	56
Tabel 3. 8 Pedoman penilaian Skala Likert	58
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen Disiplin	59
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen Motivasi Belajar	61
Tabel 3. 11 Klasifikasi tingkat reliabilitas instrumen	63
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Disiplin.....	63
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Motivasi Belajar.....	64
Tabel 3. 14 Rancangan Analisis Data Hasil Penelitian.....	65
Tabel 3. 15 Kriteria Interpretasi Effect Size	70
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	71
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas Instrumen.....	74
Tabel 4. 4 Homogenitas Varians Disiplin dan Motivasi Belajar	75
Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis I Dengan ANOVA.....	77
Tabel 4. 6 Hasil Uji Hipotesis II Dengan ANOVA	79
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis III Dengan MANOVA.....	80



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	91
Lampiran 2 Lembar Uji Judges	116
Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan BK	134
Lampiran 4 Lembar Evaluasi Hasil Layanan	174
Lampiran 5 Lembar Evaluasi Proses Layanan	176
Lampiran 6 Lembar Kepuasan Hasil Layanan	178
Lampiran 7 Jurnal Refleksi Mindfulness	181
Lampiran 8 Data Instrumen Disiplin Kelompok Kontrol	175
Lampiran 9 Data Instrumen Motivasi Belajar Kelompok Kontrol	176
Lampiran 10 Data Instrumen Disiplin Kelompok Eksperimen	177
Lampiran 11 Data Instrumen Motivasi Belajar Kelompok Eksperimen	178
Lampiran 12 Uji Normalitas Instrumen	179
Lampiran 13 Uji Hipotesis I	181
Lampiran 14 Uji Hipotesis II	182
Lampiran 15 Uji Hipotesis III	183

