

EFEKTIFITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENTREATMENT DISPLIN BELAJAR SISWA

SKRIPSI



**OLEH:
NUR HAYATI
1911011011**

**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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



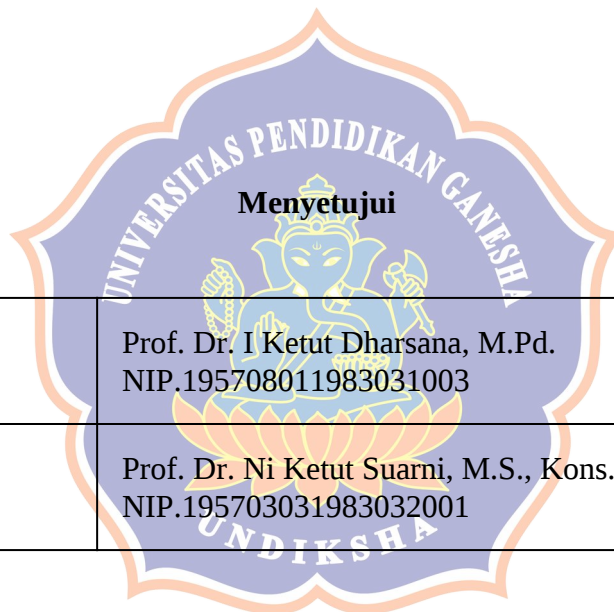
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi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

SKRIPSI

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



Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Pembimbing II	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001



- 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.

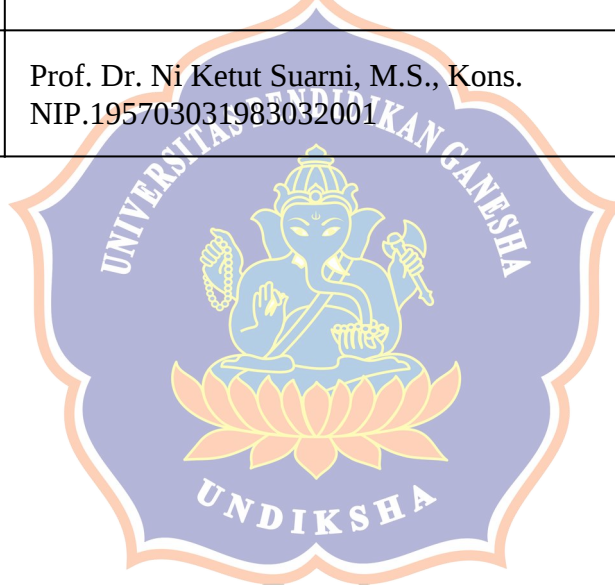


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Nur Hayati ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 23 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. NIP.199202162019032021
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003
Anggota	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001



- 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.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

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
- Cetakan 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 Teori Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* untuk Mentreatment Disiplin Belajar” beserta seluruh substansinya merupakan hasil karya orisional yang disusun secara mandiri. Dalam penyusunannya, saya tidak melakukan plagiasi maupun pengutipan yang bertentangan dengan norma, kaidah, dan etika akademik yang berlaku. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap integritas akademik atau muncul tuntutan atas keaslian karya ini, saya bersedia menerima konsekuensi dan sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Singaraja, 19 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Nur Hayati

MOTTO

“Disiplin adalah jembatan antara cita-cita dan pencapaian.”

(Jim Rohn)



PRAKATA

Puji syukur selalu penulis panjatkan kepada Tujuan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, skripsi berjudul “EFEKTIFITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENTREATMENT DISIPLIN BELAJAR” dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan menyusun skripsi untuk mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, baik berupa moral ataupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis akan menyampaikan terima kasih serta penghargaan yang setulusnya kepada:

- 1) Prof. Dr. I Wayan Widiani, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan rencana.
- 2) Dr. I Gede Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
- 3) Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd., selaku Koor Prodi Bimbingan Konseling atas motivasi yang diberikan selama menempuh pendidikan hingga penyelesaian skripsi ini.
- 4) Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing 1 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau

dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.

- 5) Prof. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. selaku Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 6) Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji 1 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 7) Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd. selaku Penguji 2 yang telah menyediakan waktunya dan memberikan bimbingan serta arahan yang jelas kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga beliau dilimpahkan sehat, segar, panjang umur, dan diberkati dengan rezeki yang berlimpah.
- 8) Bapak dan Ibu dosen prodi Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu pengetahuan semasa perkuliahan.
- 9) Kepala sekolah MA Kalifa Nusantara yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
- 10) Guru Bimbingan Konseling di MA Kalifa Nusantara yang telah bersedia untuk membantu dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 11) Orang tua serta keluarga yang selalu memberikan dukungan dan perhatian kepada penulis untuk menyelesaikan proposal skripsi sebaik mungkin.

12) Semua pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.

Singaraja, 19 April 2026

Penulis



Daftar Isi

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	15
1.3 Batasan Masalah.....	15
1.4 Rumusan Masalah	16
1.5 Tujuan Penelitian	16
1.6 Manfaat Penelitian	16
1.7 Produk Penelitian	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	19
2.1 Displin Belajar Siswa.....	19
2.2 Konseling Behavioral.....	25
2.3 Teknik <i>Self-management</i>	36
2.4 Penelitian yang Relavan.....	41
2.5 Kerangka Berfikir.....	44
2.6 Perumusan Hipotesis.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	47
3.2 Rancangan Penelitian	48
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	49
3.4 Prosedur Penelitian.....	51

3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Konsep	55
3.6 Definisi Operasional.....	64
3.7 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	65
3.8 Metode dan Teknik Analisis Data.....	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	77
4.1 Hasil Penelitian	77
4.2 Pembahasan.....	84
BAB V PENUTUP.....	89
5.1 Kesimpulan	89
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	92



Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	47
Tabel 3. 2 <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	49
Tabel 3. 3 Jumlah Populasi	49
Tabel 3. 4 Pelaksanaan Kegiatan	52
Tabel 3. 5 Alternatif jawaban.....	67
Tabel 3. 6 Kisi- Kisi Disiplin Belajar.....	67
Tabel 3. 7 Rumus Gregory	69
Tabel 3. 8 Kategori Rumus Gregory	69
Tabel 3. 9 Hasil Uji Pakar/Uji Judges.....	70
Tabel 3. 10 Hasil Rumus Gregory.....	71
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Butir	73
Tabel 3. 12 Hasil Reliabilitas.....	75
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen	78
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	79
Tabel 4. 3 Tabel Hasil Uji Normalitas	81
Tabel 4. 4 Tabel Hasil Uji Homogenitas.....	82
Tabel 4. 5 Tabel Hasil Uji Hipotesis.....	82
Tabel 4. 6 Tabel Interpretasi <i>Effect Size</i>	83



Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Piramida Mikro Skill Konseling	31
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	46
Gambar 4. 1 Grafik <i>Pretes</i> dan <i>Post-Test</i> Kelas Eksperimen	79



Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	98
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	99
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	100
Lampiran 4. Uji Pakar 1	103
Lampiran 5. Uji Pakar 2	105
Lampiran 6. Pretes Kelompok Kontrol dan Eksperimen	107
Lampiran 7. Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	108
Lampiran 8. RPL Pertemuan 1	109
Lampiran 9. RPL Pertemuan 2	113
Lampiran 10. RPL Pertemuan 3.....	116
Lampiran 11. RPL Pertemuan 4	119
Lampiran 12. RPL Pertemuan 5.....	122
Lampiran 13. RPL Pertemuan 6.....	125
Lampiran 14. RPBK Konseling Kelompok	128
Lampiran 15. Lembar Refleksi Pertemuan 1	147
Lampiran 16. Lembar Refleksi Pertemuan 2	148
Lampiran 17. Lembar Refleksi Pertemuan 3	149
Lampiran 18. Lembar Refleksi Pertemuan 4	149
Lampiran 19. Lembar Refleksi Pertemuan 5	151
Lampiran 20. Lembar Refleksi Pertemuan 6	152
Lampiran 21. Dokumentasi	153