

**EFEKTIVITAS TEORI KONSELING BEHAVIORAL
TEKNIK SELF - MANAJEMENT MELALUI LAYANAN
DASAR UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
PERUNDUNGAN SISWA DI SMK N 1 SINGARAJA**



**OLEH
NI PUTU AYU WANDA DIVA ARISTIYA
NIM 2211011007**

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

**Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Self -
Manajemen Melalui Layanan Dasar Untuk Mereduksi
Perilaku Perundungan Siswa Di SMK N 1 Singaraja**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Bimbingan Konseling**

**OLEH
NI PUTU AYU WANDA DIVA ARISTIYA
NIM 2211011007**

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

2026

SKRIPSI

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

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



- 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.

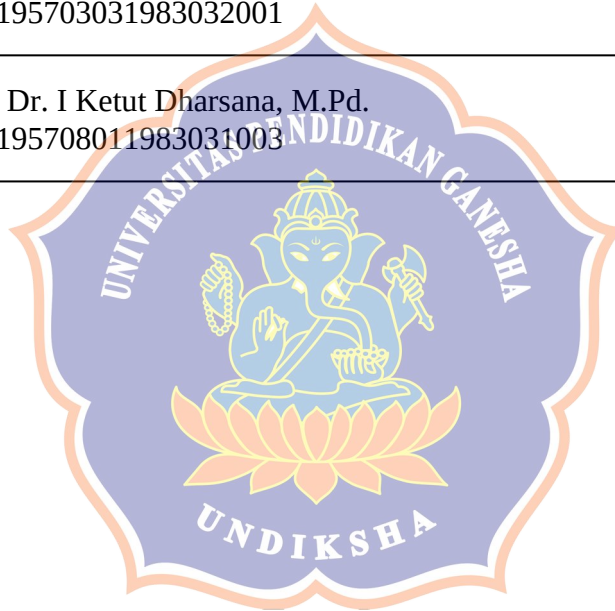


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Ni Putu Ayu Wanda Diva Aristiya ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 06 Agustus 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd. NIP.195708011983031003



- 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 Teknik Self - Manajemen Melalui Layanan Dasar Untuk Mereduksi Perilaku Perundungan Siswa Di SMK N 1 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, 06 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



(Ni Putu Ayu Wanda Diva Aristiya)

MOTTO

Uddhared ātmanātmānam nātmānam avasādayet;
ātmaiva hyātmāno bandhur ātmaiva ripur ātmanah.

Artinya:

"Seseorang hendaknya mengangkat dirinya sendiri dan tidak merendahkan dirinya sendiri, karena diri sendirilah yang menjadi sahabat, dan diri sendirilah yang menjadi musuh bagi dirinya."

Bhagavad Gītā, Bab VI Sloka 5, diterjemahkan oleh Prof. Dr. Gede Pudja, M.A.,
Bhagavad Gītā (Pañcama Veda), Paramita, Surabaya.



PRAKATA

Puji syukur selalu penulis panjatkan kepada Tujuan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya, skripsi berjudul “Efektivitas Teori Konseling Behavioral Teknik Self Manajemen Melalui Layanan Dasar Untuk Mereduksi Perilaku Perundungan Siswa Di Smk N 1 Singaraja” dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan di 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. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, terima kasih ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas segala asung kerta wara nugraha, kasih dan tuntunan – Mu yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan penulis. Berkat anugerah – Mu, Penulis di berikan kesehtan, kekuatan, kesabaran, serta kesempatan untuk melalui setiap proses hingga akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons., selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi serta masukan yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.
3. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk

memberikan bimbingan, arahan, saran, motivasi serta masukan yang sangat berharga kepada penulis selama proses penyusunan hingga terselesaikannya skripsi ini.

4. Kepala sekolah dan guru bimbingan konseling SMK N 1 Singaraja yang telah memberikan izin untuk melaksanakan dan membantu penelitian di sekolah.
5. Teruntuk ayahanda tercinta, Alm. I Made Suana, meskipun ayah tidak lagi hadir untuk menyaksikan langkah ini, setiap doa, kasih sayang, perjuangan, dan pengorbanan ayah akan selalu hidup dalam hati penulis. Tidak ada hari tanpa kerinduan, dan tidak ada pencapaian yang tidak mengingatkan penulis pada sosok ayah. Semoga pencapaian ini menjadi ungkapan bakti, cinta, dan doa yang senantiasa mengalir untuk ayah. Semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa menganugrahkan kedamaian abadi serta menempatkan ayah di sisi – Nya.
6. Kepada ibunda tercinta penulis, I Gusti Ayu Komang Bakti, terima kasih telah menjadi sosok orang tua tunggal yang begitu kuat di tengah segala keadaan. Terima kasih karena tidak pernah lelah berjuang, tetap tegar ketika kehidupan tidak selalu mudah, dan selalu mengutamakan kebahagiaan penulis di atas kepentingan diri sendiri. Setiap doa, air mata, dan pengorbanan ibu adalah alasan terbesar penulis mampu berada di titik ini. Semoga pencapaian sederhana ini dapat menjadi sedikit kebahagiaan dan kebanggaan atas semua perjuangan yang telah ibu berikan.
7. Teruntuk adik tercinta penulis, Krisnanda dan Sastra Wiguna, terima kasih atas doa, semangat, perhatian, serta kebersamaan yang selalu menguatkan

penulis dalam setiap proses. Kehadiran kalian menjadi pengingat bagi penulis untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik. Semoga pencapaian ini dapat menjadi motivasi bagi kita untuk terus belajar, saling mendukung, dan bersama – sama meraih impian di masa depan.

8. Keluarga tercinta penulis yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk senantiasa bersemangat, serta terima kasih atas segala dukungan yang diberikan baik secara material maupun spiritual hingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
9. Teruntuk seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya dalam kehidupan penulis pemilik inisial S. P., terima kasih karena telah hadir dalam kehidupan penulis dan telah berkontribusi begitu banyak dalam setiap perjalanan yang penulis lalui. Terima kasih karena senantiasa mengusahakan kebahagiaan penulis, menemani setiap proses, memberikan semangat di saat lelah, serta tetap bertahan hingga penulis mampu berada di titik ini. Semoga segala doa, harapan, dan rencana dapat terwujud serta berjalan sesuai dengan apa yang telah Tuhan gariskan.
10. Teruntuk Ni Wayan Rika Diyanti, terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir dalam setiap proses. Terima kasih telah mendengarkan setiap keluh kesah penulis, memberikan semangat, doa, dan dukungan tanpa henti, serta menemani perjalanan penulis hingga berada di titik ini. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga dan membawa kebahagiaan serta kesuksesan bagi kita berdua.
11. Teruntuk Yohanna dan Tia Rosita, terima kasih telah menjadi sahabat yang menemani penulis sejak awal memasuki dunia perkuliahan. Terima kasih

atas kebersamaan, dukungan, dan kebaikan yang selalu diberikan. Terima kasih karena telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini hingga akhirnya dapat terselesaikan. Kehadiran dan bantuan kalian menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan ini. Semoga persahabatan kita senantiasa terjaga dan segala impian yang kita cita-citakan dapat terwujud.

12. Teruntuk diriku sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meskipun berkali-kali merasa lelah. Terima kasih atas setiap air mata, doa, usaha, dan pengorbanan yang akhirnya mengantarkan langkah ini sampai di titik akhir. Skripsi ini menjadi bukti bahwa segala perjuangan tidak pernah sia-sia. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih indah dan mengingatkan bahwa aku selalu mampu melewati setiap tantangan yang datang.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia atas budi baik dari semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 06 Agustus 2026

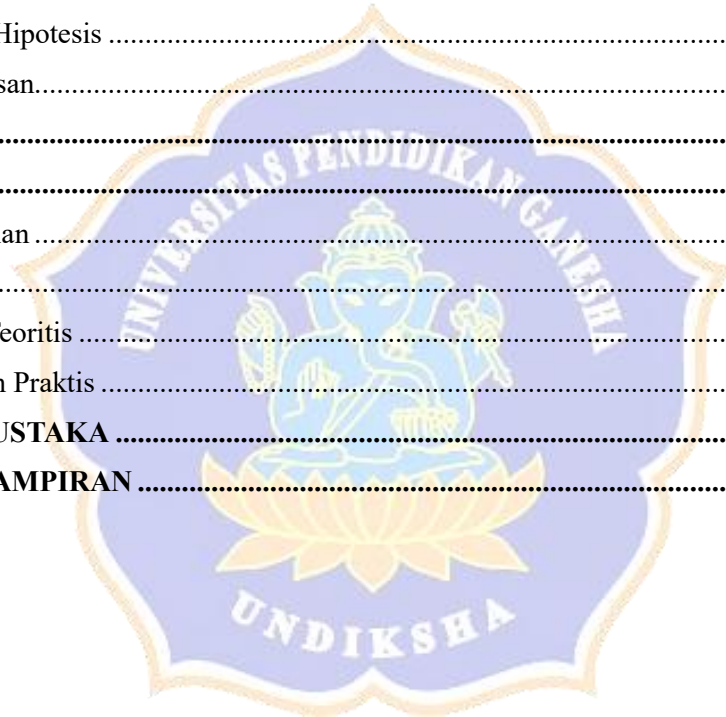
Ni Putu Ayu Wanda Diva Aristiya

DAFTAR ISI

HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
LEMBAR PERETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
MOTTO	vii
PERNYATAAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR TABEL	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II	14
KAJIAN TEORI	14
2.1 Hakikat Perundungan.....	14
2.1.1 Definisi Perundungan.....	14
2.1.2 Aspek – Aspek Perundungan.....	15
2.1.3 Indikator Perundungan.....	17
2.1.4 Faktor – Faktor yang Menyebabkan Perilaku Perundungan	22
2.2 Layanan Dasar Bimbingan Konseling	24
2.2.1 Definisi Layanan Dasar.....	24
2.2.2 Tujuan Layanan Dasar	25

2.3	Konseling Behavioral.....	27
2.3.1	Definisi Konseling Behavioral.....	27
2.3.2	Tujuan Konseling Behavioral.....	29
2.3.3	Fungsi Konseling Behavioral.....	30
2.3.4	Prinsip – prinsip Konseling Behavioral	31
2.3.5	Asas – Asas Konseling Behavior	33
2.3.6	Skil Konseling.....	34
2.3.7	Macam – Macam Teknik Konseling Behavioral.....	38
2.4	Teknik <i>Self Manajemen</i>	40
2.4.1	Definisi Teknik <i>Self Manajemen</i>	40
2.4.2	Tujuan Teknik <i>Self Manajemen</i>	42
2.4.3	Fungsi Teknik <i>Self Manajemen</i>	43
2.4.4	Tahap – Tahap Teknik <i>Self Manajemen</i>	44
2.4.5	Komponen Teknik <i>Self Manajemen</i>	46
2.4.6	Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Manajemen</i>	48
2.5	Langkah – Langkah Konseling Behavioral dengan Teknik <i>Self - Manajemen</i> Melalui Layanan Dasar Untuk Mereduksi Perilaku Perundungan	50
2.6	Kajian Hasil Penelitian Relevan	55
2.7	Kerangka Berpikir.....	64
2.8	Hipotesis Penelitian	66
BAB III.....		68
METODE PENELITIAN		68
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
3.1.1	Tempat Penelitian.....	68
3.1.2	Waktu Penelitian	68
3.2	Metode Penelitian	75
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	77
3.3.1	Populasi.....	77
3.3.2	Sampel.....	78
3.4	Variabel Penelitian	78
3.4.1	Identifikasi Variabel	78
3.4.2	Definisi Konsep dan Oprasional Variabel Penelitian	80
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	81
3.5.1	Skala Prilaku Perundungan	83
3.5.1.1	Kisi – Kisi Instrumen Penelitian	84
3.5.1.2	Pengujian Instrumen Penelitian.....	89

3.6 Metode Analisis Data	100
3.6.1 Metode Deskripsi Data.....	100
3.6.2 Metode Uji Asumsi Analisis	101
3.6.3 Metode Uji Hipotesis	102
BAB IV	105
HASIL PENELITIAN	105
4.1 Data Hasil Penelitian.....	105
4.1.1 Deskripsi Data.....	105
4.2 Hasil Analisis Data.....	119
4.2.1. Uji Prasyarat.....	119
4.2.2. N Gain – Score.....	121
4.2.3. Uji Hipotesis	123
4.3 Pembahasan.....	125
BAB V	131
PENUTUP.....	131
5.1 Kesimpulan	131
5.2 Saran	132
5.2.1 Saran Teoritis	132
5.2.2 Saran Praktis	132
DAFTAR PUSTAKA	135
DAFTAR LAMPIRAN	140



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Piramida Mikro Skill Konseling	35
Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir	64
Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas.....	119
Gambar 4. 2 Hasil Uji Homogenitas	121
Gambar 4. 3 N Gain – Score	121
Gambar 4. 4 Hasil Uji Independent Samples T-Test	123



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1Jadwal Prosedur Penelitian.....	69
Tabel 3 2 Tahap Pelaksanaan Penelitian	70
Tabel 3 3 Nonequivalent Control Group Design.....	76
Tabel 3 4 Kelas dan Jumlah Peserta Didik.....	77
Tabel 3 5 Kisi – Kisi Skala Perilaku Perundungan	84
Tabel 3 6 Kisi – Kisi Instrumen Perilaku Penelitian	84
Tabel 3 7 Tabel Kriteria Hasil Perhitungan CVI.....	90
Tabel 3 8 Tabel Judges Instrumen	91
Tabel 3 9 Rekapitan Hasil Penelitian Judges.....	91
Tabel 3 10 Tabel Hasil Uji Validitas Butir	93
Tabel 3 11 Tabel Hasil CVR.....	95
Tabel 3 12 Tabel Hasil Uji Validitas Butir	97
Tabel 3 13 Tabel Hasil Uji Reliabilitas	99
Tabel 3 14 Tabel Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas	100
Tabel 3 15 Kriteria Uji Effect Size.....	103
Tabel 4. 1 Data rekapitulasi pre-test dan post - test Kelas eksperimen.....	105
Tabel 4. 2 Data rekapitulasi pre - test dan post - test Kelas Kontrol.....	111
Tabel 4. 3 Kategori Skor Pre - test Perilaku Perundungan.....	118

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	140
Lampiran 2 RPLBK (Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling) ..	140
Lampiran 3 LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)	179
Lampiran 4 Kuesioner Perilaku Perundungan	182
Lampiran 5 Rekapitan Hasil Uji Instrumen Validitas Pakar	186
Lampiran 6 Dokumentasi.....	188

