

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL  
DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK  
MENINGKATKAN SELF AUTONOMY SISWA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh  
Kadek Paradista Putri  
NIM 1611011027**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI, DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2020**

**SKRIPSI**

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



Pembimbing I,

**Menyetujui**

Pembimbing II,

Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons. NIP. 195708011983031003

Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons. NIP. 198208162008121002

Skripsi oleh Kadek Paradista Putri

Telah dipertahankan oleh dewan penguji

pada tanggal 22 Juli 2020

Dewan Penguji,

Drs. I Wayan Tirka, M.Pd., Kons.  
NIP. 19560404 1983031002

(Ketua Penguji)

Dr. I Ketut Gading, M.Psi.  
NIP. 195912311984031009

(Anggota)

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd., Kons  
NIP. 195708011983031003

(Anggota)

Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons  
NIP. 198208162008121002

(Anggota)



Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 22 Juli 2020



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis saya yang berjudul **“Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Autonomy Siswa”** beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya 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 atau 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.



## PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat dan asung kerta waranugraha-Nya lah penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul **“Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Autonomy Siswa”** dapat diselesaikan pada waktu yang rencanakan. Penulisan proposal skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk melanjutkan ke tahap penyusunan skripsi.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan, penyusunan serta penyelesaian proposal skripsi ini. terselesaikannya proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons, selaku Pembimbing I yang telah begitu banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama melaksanakan penyusunan proposal skripsi.
2. Bapak Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons, selaku Pembimbing II sekaligus Koorprodi Bimbingan Konseling yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Drs. Nengah Suteja, M.Pd. (alm), selaku Kepala SMK N 1 Singaraja beserta seluruh pegawai dan staf sekolah atas izin, penerimaan, arahan, dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan proposal skripsi.
4. Ibu Gusti Ayu Arini, S.Pd., M.Pd. selaku Guru Pamong yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan serta penyusunan proposal skripsi.

5. Seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2016 yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan proposal skripsi.
6. Seluruh siswa-siswi SMK N 1 Singaraja yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
7. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi yang telah mendukung secara moral dan modal untuk dapat menyelesaikan segala urusan yang berkaitan dengan kehidupan penulis.
8. Kepada seluruh saudara dan teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan optimis.

Proposal skripsi ini disadari masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi memperbaiki hal-hal yang sekiranya kurang berkenan.

Singaraja, 27 Juni 2020

Kadek Paradista Putri  
1611011027

## DAFTAR ISI

<b>COVER .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Pembatasan Masalah .....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	7
1.5. Tujuan.....	7
1.6. Manfaat.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Deskripsi Teori.....	9
2.2. Penelitian yang Relevan .....	18
2.3. Kerangka Berpikir .....	19
2.4. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
3.2. Rancangan Penelitian .....	21
3.3. Populasi dan Sampel.....	22
3.4. Variabel Penelitian .....	23
3.5. Prosedur Penelitian.....	25
3.6. Metode dan Instrumenisasi Pengumpulan Data.....	32
3.7. Metode Analisis Data .....	41



## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Data Penelitian .....	44
4.1.1. Deskripsi Data Hasil Observasi .....	44
4.1.2. Deskripsi Data Hasil Wawancara.....	44
4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pemantauan Buku Harian .....	45
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Buku Catatan Pribadi Siswa.....	47
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Kuesioner .....	48
4.1.6. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	50
4.2 Pembahasan .....	55
4.3 Implikasi Penelitian .....	57

## **BAB V PENUTUP**

5.1. Rangkuman .....	58
5.2. Simpulan.....	59
5.3. Saran .....	59

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Rancangan Penelitian.....	21
Tabel 3.2.	Jumlah Populasi.....	22
Tabel 3.3	Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	25
Tabel 3.4	Lembar Observasi <i>Self Autonomy</i> .....	33
Tabel 3.5	Pedoman Wawancara <i>Self Autonomy</i> .....	34
Tabel 3.6	Buku Harian <i>Self Autonomy</i> .....	34
Tabel 3.7	Contoh Tabulasi Skor Harian.....	35
Tabel 3.8	Contoh Tabulasi Skor Mingguan.....	35
Tabel 3.9	Contoh Tabulasi Skor Bulanan.....	35
Tabel 3.10	Kisis-kisi Instrumen <i>Self Autonomy</i> .....	37
Tabel 3.11	Hasil Uji Validitas Isi .....	37
Tabel 3.12	Hasil Uji Reliabilitas.....	39
Tabel 4.1.	Data Skor Buku Harian.....	45
Tabel 4.2.	Data Perolehan Skor Buku Harian Mingguan.....	45
Tabel 4.3.	Data Hasil Skor Kuesioner Kelompok Eksperimen .....	48
Tabel 4.4.	Hasil Data Skor Kuesioner Kelompok Kontrol.....	49
Tabel 4.5.	Hasil Uji Normalitas Pretes.....	51
Tabel 4.6.	Hasil Uji Normalitas Posttes .....	51
Tabel 4.7.	Hasil Uji Homogenitas Pretes .....	52
Tabel 4.8.	Hasil Uji Homogenitas Posttes.....	52
Tabel 4.9.	Hasil Uji-t Perbedaan Pretes dan Posttes .....	52
Tabel 4.10.	Deskripsi Data Gain Skor Ternormalisasi.....	53
Tabel 4.11.	Perolehan t dari Gain Skor Ternormalisasi .....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Kerangka Berpikir .....	19
Gambar 02. Contoh Grafik Harian .....	36
Gambar 03. Contoh Grafik Mingguan.....	36
Gambar 04. Contoh Grafik Bulan.....	36
Gambar 05. Prosedur Uji Validitas SPSS .....	39
Gambar 06. Prosedur Uji Reliabilitas .....	40
Gambar 07. Prosedur Uji Normalitas SPSS .....	42
Gambar 08. Prosedur Uji Homogenitas SPSS .....	43
Gambar 09. Prosedur Uji-t SPSS .....	43
Gambar 10. Grafik Harian Kelompok Eksperimen .....	46
Gambar 11. Grafik Mingguan Kelompok Eksperimen.....	47
Gambar 12. Grafik Bulanan Kelompok Eksperimen.....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 3. Pernyataan Keaslian Tulisan
- Lampiran 4. Hasil Observasi
- Lampiran 5. Hasil Wawancara
- Lampiran 6. Populasi Penelitian
- Lampiran 7. Sampel Penelitian
- Lampiran 8. Alur Penelitian
- Lampiran 9. Uji Pakar
- Lampiran 10. Hasil Uji Validitas
- Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 12. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 13. Kuesioner *Self Autonomy*
- Lampiran 14. Hasil Kuesioner
- Lampiran 15. Buku Harian Siswa
- Lampiran 16. RPBK Bimbingan Klasikal
- Lampiran 17. RPBK Bimbingan Kelompok
- Lampiran 18. RPBK Konseling Kelompok
- Lampiran 19. RPBK Konseling Individu
- Lampiran 20. Foto-foto Pelaksanaan Treatment
- Lampiran 21. Riwayat Hidup