

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL  
DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF CHANGE* SISWA**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Bimbingan Konseling**



**Oleh**

**Kadek Adi Aditya Putra Pratama**

**NIM 1611011034**

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

**2020**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

SKRIPSI

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




Menyetujui

Pembimbing I,

Pembimbing II,

  
Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 19591231 194803 1 009


  
Prof. Dr. Ketut Dharsana, M.Pd., Kons  
NIP. 19570801 198303 1 003

Skripsi oleh Kadek Adi Aditya Putra Pratama  
Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 22 Juli 2020


Dewan Penguji,

  
Prof. Dr. Nyoman Dantes  
NIDK. 8828123419

(Ketua)

  
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons  
NIP. 195703031983032001

(Anggota)

  
Dr. I Ketut Gading, M.Psi  
NIP. 195912311948031009

(Anggota)

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

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai getar sarjana pendidikan

Pada:

Hari: Rabu  
Tanggal: 22 Juli 2020



Lampiran 3 Surat Pernyataan

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Efektivitas Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Pada Siswa" beserta isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau klain terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 18 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Kadek Adi Aditya Putra Pratama

1611011034



## PRAKATA

Puja dan puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat dan anugerah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “**Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa**” dapat diselesaikan pada waktu yang direncanakan. 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 terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang sangat membantu dan mengarahkan mahasiswa dengan baik agar segera menyelesaikan studi.
2. Bapak Dr. I Ketut Gading, M.Psi, selaku Pembimbing I yang telah begitu banyak memberikan bimbingan dan pengarahan selama melaksanakan penyusunan proposal skripsi.
3. Bapak Prof.Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons, selaku pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing mahasiswa sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Drs. Putu Dana, Msi, selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sukasada beserta seluruh pegawai dan staf sekolah atas izin, penerimaan, arahan, dan bimbingan untuk melaksanakan kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan proposal skripsi.

5. Bapak Komang Sudharma, S.Pd., M.Si, selaku guru pamong yang begitu banyak membantu memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan yang sangat membangun selama melaksanakan kegiatan serta penyusunan proposal skripsi.
6. Seluruh mahasiswa Bimbingan Konseling angkatan 2016 yang telah memberikan pencerahan, motivasi, dan dukungan kepada penulis selama penyusunan proposal skripsi.
7. Seluruh Siswa Siswi SMA Negeri 1 Sukasada yang telah membantu serta berpartisipasi dalam kegiatan yang dilakukan penulis selama di sekolah.
8. Kedua Orang tua yang sangat saya sayangi yang telah mendukung secara moral dan modal untuk dapat menyelesaikan segala urusan yang berkaitan dengan kehidupan penulis.

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, 23 Juli 2020

Kadek Adi Aditya Putra Pratama

NIM. 1611011034

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>COVER</b> .....                                    | <b>i</b>    |
| <b>LOGO</b> .....                                     | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                            | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....            | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI SRIPSI</b> .....        | <b>v</b>    |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI</b> ..... | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO</b> .....                                    | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                  | <b>viii</b> |
| <b>PRAKATA</b> .....                                  | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                               | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                            | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                          | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                              |             |
| 1.1 Latar Belakang .....                              | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                        | 8           |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                          | 9           |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                             | 9           |
| 1.5 Tujuan .....                                      | 10          |
| 1.6 Manfaat .....                                     | 10          |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>                          |             |
| 2.1 Deskripsi Teori .....                             | 12          |
| 2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan.....               | 32          |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 2.3 Kerangka Berfikir .....   | 33 |
| 2.4 Perumusan Hipotesis ..... | 35 |

**BAB III METODE PENELITIAN**

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Rancangan Penelitian .....                  | 36 |
| 3.2 Populasi dan Sampel.....                    | 37 |
| 3.3 Variabel Penelitian .....                   | 40 |
| 3.4 Prosedur Penelitian .....                   | 43 |
| 3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen ..... | 47 |
| 3.6 Metode Analisis Data .....                  | 67 |

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 4.1 Hasil Data Penelitian..... | 71 |
| 4.2 Pembahasan.....            | 91 |
| 4.3 Implikasi Penelitian.....  | 91 |

**BAB V PENUTUP**

|                     |    |
|---------------------|----|
| 5.1 Rangkuman ..... | 93 |
| 5.2 Simpulan .....  | 96 |
| 5.3 Saran.....      | 98 |

**DAFTAR PUSTAKA**

**DAFTAR LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Kisi-Kisi Pedoman Observasi <i>Self Change</i> .....                | 40 |
| Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pedoman Wawancara <i>Self Change</i> .....                | 40 |
| Tabel 3.3 Contoh Buku Harian <i>Self Change</i> Siswa .....                   | 41 |
| Tabel 3.4 Tabel Skor Harian .....   | 41 |
| Tabel 3.5 Tabel Skor Buku Harian Mingguan .....                               | 42 |
| Tabel 3.6 Tabel Skor Buku Harian Bulanan .....                                | 42 |
| Tabel 3.7 Tabel Kisi-Kisi Kuesioner <i>Self Change</i> .....                  | 44 |
| Tabel 3.8 Tabel Tabulasi Uji Judges.....                                      | 45 |
| Tabel 3.9 Tabel Koefisien Validitas Isi.....                                  | 46 |
| Tabel 3.10 Hasil Penilaian Pakar Terhadap Kuesioner <i>Self Change</i> .....  | 46 |
| Tabel 3.11 Tabel Tabulasi Silang 2x2.....                                     | 47 |
| Tabel 3.12 Tabel Uji Valisitas Butir Kuesioner <i>Self Change</i> .....       | 49 |
| Tabel 3.13 Tabel Reliabilitas .....   | 51 |
| Tabel 3.14 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....                                 | 51 |
| Tabel 3.15 Tahapan Pelaksanaan Konseling.....                                 | 52 |
| Tabel 4.1 Data Skor Buku Harian Siswa Kelas Eksperimen .....                  | 59 |
| Tabel 4.2 Data Skor Buku Harian Mingguan Kelas Eksperimen .....               | 59 |
| Tabel 4.3 Data Skor Buku Harian Bulanan Kelas Eksperimen .....                | 60 |
| Tabel 4.4 Hasil Data Skor Kuesioner <i>Self Change</i> Kelas Eksperimen ..... | 62 |
| Tabel 4.5 Hasil Data Skor Kuesioner <i>Self Change</i> Kelas Kontrol.....     | 63 |
| Tabel 4.6 Gain Score Rekapitulasi Data Kelas Eksperimen Dan Kontrol....       | 64 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data.....                                      | 66 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Varians .....                                 | 67 |



## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 0.1 Diagram Ketrampilan Konselor .....            | 24 |
| Gambar 0.2 Kerangka Berfikir.....                        | 30 |
| Gambar 0.3 Rancangan Penelitian .....                    | 31 |
| Gambar 0.4 Contoh Grafik Harian Siswa .....              | 43 |
| Gambar 0.5 Contoh Grafik Mingguan Siswa.....             | 43 |
| Gambar 0.6 Contoh Grafik Bulanan Siswa.....              | 43 |
| Gambar 0.7 Prosedur Uji Validitas SPSS .....             | 48 |
| Gambar 0.8 Prosedur Uji reliabilitas SPSS.....           | 51 |
| Gambar 0.9 Prosedur Uji Normalitas SPSS.....             | 53 |
| Gambar 10 Prosedur Uji Homogenitas SPSS .....            | 53 |
| Gambar 11 Prosedur Uji-t SPSS .....                      | 55 |
| Gambar 12 Grafik Harian Kelas Eksperimen XI MIA 2 .....  | 59 |
| Gambar 13 Grafik Mingguan Kelas Eksperimen XI MIA 2..... | 61 |
| Gambar 14 Grafik Bulanan Kelas Eksperimen XI MIA 2.....  | 61 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....            | 69  |
| Lampiran 2 Surat Telah Melakukan Penelitian..... | 70  |
| Lampiran 3 Uji Pakar.....                        | 72  |
| Lampiran 4 LJK Uji Coba.....                     | 76  |
| Lampiran 5 Tabulasi dan Uji Validitas Butir..... | 112 |
| Lampiran 6 Pretest Eksperimen.....               | 127 |
| Lampiran 7 Pretest Kontrol.....                  | 129 |
| Lampiran 8 Posttest Eksperimen.....              | 131 |
| Lampiran 9 Posttest Kontrol.....                 | 133 |
| Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian..... | 253 |
| Lampiran 11 Riwayat Hidup.....                   | 254 |



