

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN MODEL
KONSELING BEHAVIORAL UNTUK
MENINGKATKAN *SELF MANAGEMENT* SISWA SMA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling

Oleh

Ni Putu Nia Suastari

NIM 1711011008



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2021

LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

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



Skripsi Ni Putu Nia Suastari

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 28 Juli 2021

Dewan Penguji



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

(Ketua)

NIP. 195703031983032001



Kadek Ari Dwi Arwati, S.Pd, M.Pd

(Anggota)

NIP. 1992022162019032021



Prof. Dr. Nyoman Dantes

(Anggota)

NIDK. 8828123419



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

(Anggota)

NIP. 195708011983031003

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Ganesha

Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan.

Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 28 Juli 2021



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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Pengembangan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Untuk Meningkatkan Self Management Siswa SMA" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/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

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi yang berjudul **“Pengembangan Buku Panduan Model Konseling Behavioral Untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa SMA”**.

Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan di perguruan tinggi Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang sudah membantu diantaranya:

1. Prof. Dr. Nyoman Dantes. selaku Dosen Pembimbing I yang juga telah sangat membantu dalam membimbing serta meluangkan waktunya untuk memberikan arahan-arahan dan bimbingan dari awal sampai saat ini guna menyempurnakan skripsi ini.
2. Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M.Pd.,Kons. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan dari awal pengerjaan sampai dengan saat ini, dan selalu memberikan motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
3. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. I Ketut Gading, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang sudah meluangkan waktu dalam membantu penyelesaian administrasi dan segala fasilitas yang telah disediakan.

5. Dr. Kadek Suranata, M.Pd.,Kons. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan sekaligus Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling atas bimbingannya yang telah membimbing dari awal sampai saat ini serta motivasi yang diberikan selama mengikuti studi dan penyelesaian administrasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama masa perkuliahan dengan sangat baik dan banyak manfaat yang bisa dipetik sampai saat ini.
7. I Putu Suardi S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Banjarangkan yang telah memberikan izin dan menyambut dengan baik untuk mengadakan penelitian, sehingga dapat memperlancar penyelesaian skripsi.
8. Kepala Perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku- buku yang dibutuhkan selama penyusunan skripsi ini serta pelayanan yang sangat baik.
9. I Putu Suparno dan Ni Luh Astiti yang tiada hentinya selalu memberikan semangat, mendukung dari segala aspek termasuk biaya yang dikeluarkan dari awal hingga saat ini dan dorongan moral yang sangat luar biasa dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
10. I Kadek Yudi Suastawan, yang memberi senyuman dan canda tawa dalam kegelisahan saat proses yang dilalui hingga sekarang.
11. I Gede Paramartha, yang sangat membantu dalam hal apapun hingga saat ini

bisa melalui proses dengan berbagai tantangan yang ditemuidan terimakasih telah menjadi penampung suka cita dalam proses penulisan ini.

12. Dayu Ari, Rika Sudewi, Sri Hastuti, Suari, Deby, dan Ika (grup tissue) terimakasih banyak sudah berbagai bersama dalam proses yang dilalui selama perkuliahan dan penulisan skripsi.

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 sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.



Singaraja, 9 Juni 2021

Penulis

DAFTAR ISI

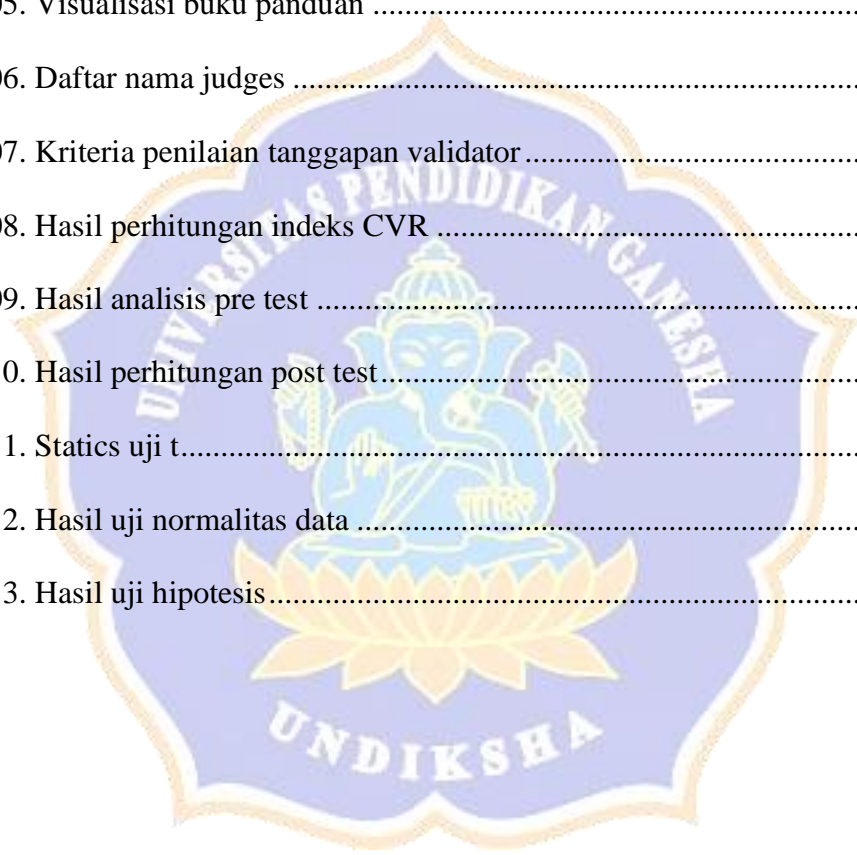
SAMPUL	
HALAMAN LOGO	ii
MOTTO	iii
HALAMAN JUDUL.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	xvii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.7 Produk Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA KONSEP PENGEMBANGAN	9

2.1 Deskripsi Teori.....	9
2.1.1 <i>Self Management</i>	9
2.1.1.1 Konsep Dasar <i>Self Management</i>	9
2.1.1.2 Pengertian <i>Self Management</i>	10
2.1.1.3 Tujuan <i>Self Management</i>	10
2.2.1 Konseling Behavioral.....	9
2.2.1.1 Pengertian Konseling Behavioral	11
2.2.1.2 Tujuan Konseling Behavioral	12
2.2.1.3 Konsep-Konsep Dasar Teori Konseling Behavioral.....	13
2.2.1.4 Teknik-Teknik Konseling Behavioral	14
2.2.1.5 Langkah-Langkah Konseling Behavioral	14
2.2.1.6 Ciri-ciri Konseling Behavioral	15
2.2 Kajian Penelitian Relevan	15
2.3 Kerangka Konsep Pengembangan.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Rancangan Penelitian	21
3.2 Prosedur Pengembangan.....	21
3.3 Subjek Penelitian dan Subjek Uji Coba	26
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	26
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	26
3.4.2 Definisi Variabel	27
3.5 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	27
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	27
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	28

3.5.2.1 Lembar Validasi Buku Panduan Konseling	28
3.5.2.2 Pengukuran <i>Self Management</i> Siswa	29
3.6 Teknik Analisis Data.....	30
3.6.1 Analisis Validasi Buku Panduan.....	30
3.6.2 Uji Efektivitas	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	34
4.1.1 Hasil Pengembangan Produk	34
4.1.2 Hasil Validasi Pakar.....	38
a. Hasil Penilaian Pakar.....	38
4.1.3 Hasil Analisis Uji Coba.....	43
4.1.4 Hasil Perhitungan Uji t.....	45
4.2 Pembahasan.....	46
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP.....	49
5.1 Rangkuman	49
5.2 Kesimpulan	52
5.3 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 01. Kisi-kisi instrumen lembar validasi buku panduan.....	34
Tabel 02. Kisi-kisi instrumen <i>self management</i>	34
Tabel 03. Kriteria penilaian angket respon	35
Tabel 04. Kategori skor CVI	36
Tabel 05. Visualisasi buku panduan	39
Tabel 06. Daftar nama judges	41
Tabel 07. Kriteria penilaian tanggapan validator.....	42
Tabel 08. Hasil perhitungan indeks CVR	43
Tabel 09. Hasil analisis pre test	45
Tabel 10. Hasil perhitungan post test.....	45
Tabel 11. Statics uji t.....	46
Tabel 12. Hasil uji normalitas data	46
Tabel 13. Hasil uji hipotesis.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 01. Bagian kerangka konsep pengembangan	27
Gambar 02. Prosedur pengembangan	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Observasi.....	65
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 3. Surat <i>Judges</i>	67
Lampiran 4. Surat Akhir Penelitian	68
Lampiran 5. Validasi Pakar.....	69
Lampiran 6. Hasil Rekap Validasi Pakar	72
Lampiran 7. Hasil Validasi Pakar	76
Lampiran 8. Nama Siswa	91
Lampiran 9. Kuesioner <i>Self-Management</i>	92
Lampiran 10. Buku Panduan.....	95
Lampiran 11. Dokumentasi.....	135
Lampiran 12. Riwayat Hidup.....	136

