

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vika Lulu Fibriyani

Nim : 3320200406

Program Studi : Bimbingan Konseling

Alamat : Ds. Wedi Kec. Kapas Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Behavior Contract* dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa Kelas VIII MTS Negeri 1 Bojonegoro” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 30 Juni 2024


Vika Lulu Fibriyani
Nim. 3320200406

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Peneliti Oleh : Vika Lulu Fibriyani
Nim : 3320200406
Judul : Keefektifan Teknik *Behavior Contract* dengan
Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan
Self Management Siswa MTS Negeri 1 Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 13 Juli 2024



Pembimbing I

Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN.0711118702

Pembimbing II



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN.0715049401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Vika Lulu Fibriyani

Nim : 3320200406

Judul : Keefektifan Teknik *Behavior Contract* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Management* siswa di MTS Negeri 1 Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024

Dewan Penguji


Penguji I



Yanuaki Srananturi, S.Pd, M.Pd.

NIDN. 0717019401

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M

NIDN. 0709097805

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu

Pendidikan



FKIPUNUGIRI
Astria Chandra Sari, M.Pd

NIDN. 0721059101

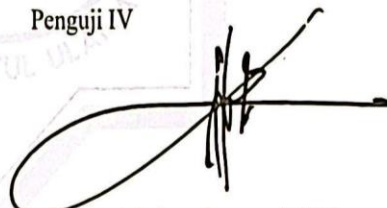
Penguji III



Zeti Novitasari, M.Pd.

NIDN. 0711118702

Penguji IV



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan
dan Konseling



FKIPUNUGIRI
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

MOTTO

Wa Malladzatu Illa Ba'datta'bi

“Tiada kelezatan kecuali habis berpayah-payah”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tuaku tercinta yang dan kedua adik saya yang saya sayangi, yang tiada henti menyemangati dan mendukung apapun impian saya dan menjadi penguat saya selama pengerjaan skripsi ini, untuk guruku yang selalu bersabar dalam membimbing saya , semoga semuanya selalu dalam perlindungan Allah SWT, aamiin.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Keefektifan Teknik *Behavior Contract* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *self Management* Siswa Mts Negeri 1 Bojonegoro”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H.Yogi Prana Izza, Lc., M.A Selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum. M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Serta dosen pembimbing II yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis untuk kesempurnaan penulisan skripsi
5. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

7. Kedua orang tua dan adek tercinta atas do'a, nasehat, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini dan juga dukungan untuk saya untuk mengejar apapun yang saya impikan.
8. Vina Miratul Muniroh yang senantiasa kebersamai dan memberi dorongan semangat saat pengerjaan skripsi ini saya ucapkan terima kasih. Seluruh teman-teman seperjuangan BK Unugiri 2020 yang telah senantiasa memberi motivasi dan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah banyak membantu saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 30 Juni 2024

Penulis



Vika Lulu Fibriyani
3320200406

ABSTRACT

Fibriyani, Lulu, Vika. 2024. The Effectiveness of Behavior Contract Techniques with Group Guidance to Improve Student Self Management at MTS Negeri 1 Bojonegoro. Thesis, majoring in Counseling Guidance. Faculty of Teacher Training and Education. Nahdlatul Ulama of Sunan Giri University. The first supervisor was Zeti Novitasari, M.Pd. and the second supervisor was Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

Keywords : Group Guidance, Behavior Contract, Self Management,

Self Management is the ability to control oneself, control oneself over every action, way of speaking and all aspects of students so as not to have a bad impact on themselves or their environment. Low Self Management will make it difficult for students in their lives from personal to learning. In the aspects of self-management, namely, self-monitoring, stimulus control, self-contracting and self-reward also play an important role in the formation of self-management in students. Low Self Management is still found in students at MTS Negeri 1 Bojonegoro so efforts are needed to overcome low Self Management through group guidance with the Behavior Contract technique. The purpose of this study is to determine the effectiveness of the behavioral contract technique with group guidance to improve Self Management of MTS Negeri 1 Bojonegoro students with a population of 200 students, sample determination using the Slovin formula with random sampling technique with the results of 133 respondents. Data collection by conducting interviews, observations and psychological scales. The approach used in this study is a quantitative approach, with the design used in this study being pre-experimental One pre-test-post-test design group, the data was analyzed based on the results obtained from the Pre-test data with an average of 41.96% showing low and Post-test with an average of 72.15%, then based on the results of the pre-test and Post-test It can be seen that there is a significant increase of 30.55%. Based on the results of the Paired T-test, there was a significant number between the pre-test and post-test scores with a significant value (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$ which means that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. This means that the behavior contract technique with group guidance services is effectively used to improve the self-management of grade VIII students of MTS Negeri 1 Bojonegoro.

ABSTRAK

Fibriyani, Lulu, Vika. 2024. Efektivitas Teknik *Behavior Contract* dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Self Management* Siswa di MTS Negeri 1 Bojonegoro. Tesis, jurusan Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Nahdlatul Ulama Universitas Sunan Giri. Pembimbing pertama Zeti Novitasari, M.Pd. dan pembimbing kedua Vesri Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, *Behavior Contract*, *Self Management*,

Self Management adalah kemampuan untuk mengendalikan diri, mengendalikan diri atas setiap tindakan, cara berbicara dan segala aspek pada siswa agar tidak berdampak buruk bagi diri sendiri atau lingkungannya. *Self Management* yang rendah akan menyulitkan siswa dalam kehidupan mereka dari pribadi hingga pembelajaran. Pada aspek-aspek *self managemnt* yaitu, *self monitoring*, *stimulus control*, *self contracting* dan *self reward* juga berperan penting dalam pembentukan *self management* pada siswa. *Self Management* yang rendah masih ditemukan pada siswa di MTS Negeri 1 Bojonegoro sehingga diperlukan upaya untuk mengatasi *Self Management* yang rendah melalui bimbingan kelompok dengan teknik *Behavior Contract*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *kontrak perilaku* dengan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *Self Management* siswa MTS Negeri 1 Bojonegoro dengan populasi 200 siswa, penentuan sampel menggunakan rumus Slovin dengan teknik *random sampling* dengan hasil sebanyak 133 responden. Pengumpulan data dengan melakukan wawancara, observasi dan skala psikologi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eskperimental One grup desain pre-test-post-test*, data dianalisis berdasarkan Hasil yang diperoleh dari data *Pre-test* dengan rata-rata 41,96% menunjukkan rendah dan *Post-test* dengan rata-rata 72,15%, maka berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* dapat diketahui baha terdapat peningkatan yang cukup signifikan yaitu sebesar 30,55%. Berdasarkan hasil uji *Paired T-test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan nilai signifikan (2-tailed) $p= 0,000 < 0,05$ yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya bahwa teknik *behavior contract* dengan layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan *self management* siswa kelas VIII MTS Negeri 1 Bojonegoro.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK INGGRIS	ix
ABSTRAK INDONESIA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.4.2 Manfaat Praktis.....	10
1.5 Batasan Masalah.....	10
1.6 Asumsi	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	12
2.1 Kajian Teoritis.....	12
2.1.1 Konsep Dasar.....	12
2.1.1.1 Pengertian <i>Self Management</i>	12

2.1.1.2	Dimensi <i>Self Management</i>	14
2.1.1.3	Faktor yang mempengaruhi <i>Self Management</i>	15
2.1.2	<i>Behavior Contract</i>	16
2.1.2.1	Pengertian <i>Behavior Contract</i>	17
2.1.2.2	Tujuan <i>Behavior Contract</i>	18
2.1.2.3	Langkah-Langkah <i>Behavior Contract</i>	19
2.1.3	Bimbingan Kelompok	20
2.1.3.1	Pengertian Bimbingan Kelompok	20
2.1.3.2	Tujuan Bimbingan Kelompok	22
2.1.3.3	Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	23
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan	25
2.3	Kerangka Konseptual	29
2.4	Hipotesis.....	31
2.5	Hubungan Antara <i>Self Management</i> dan Teknik <i>Behavior Contract</i> Dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	31
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1.	Jenis dan Rancangan Penelitian	33
3.2.	Lokasi Penelitian	33
3.3.	Populasi dan Sampel.....	34
3.3.1	Pengertian Populasi	34
3.3.2	Pengertian Sampel	34
3.4.	Variabel dan Definisi Operasional.....	36
3.4.1	Variabel.....	36
3.4.2	Definisi Operasional.	36
3.4.2.1	Bimbingan Kelompok	36
3.4.2.2	Teknik <i>Behavior Contract</i>	36
3.4.2.3	<i>Self Management</i>	36
3.5.	Instrument Penelitian	37

3.5.1	Pengisian Instrument	38
3.5.2	Penskoran Instrument	38
3.5.3	Kategori Instrument	39
3.6.	Teknik Pengumpulan Data	40
3.6.1	Wawancara	40
3.6.2	Observasi.....	41
3.6.3	Angket atau Kuesioner.....	41
3.7.	Teknik Analisis Data	41
3.7.1	Uji Validitas.....	41
3.7.2	Uji Reliabilitas.....	42
3.7.3	Uji Wilcoxon.....	42
3.7.4	Uji Paired Sample T-Test.....	43
3.7.5	Uji Normalitas.....	43
3.7.6	Uji Homogenitas.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		44
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.2	Temuan dan Hasil Penelitian.....	44
4.2.1	Profil <i>Self Management</i> Siswa Kelas VIII MTS Negeri Bojonegoro.....	44
4.2.2	Tahap-tahap Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.2.3	Rincian Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok.....	47
4.3	Hasil Uji Analisis Statistik.....	60
4.4	Pembahasan.....	65
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	70
4.6	Kelebihan dan kekurangan penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		72
5.1	Kesimpulan.....	72
5.2	Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Design Penelitian <i>One-Group Pre-Test Post-Test</i>	33
Tabel 3.2 Rumus <i>slovin</i>	35
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument.....	37
Tabel 3.4 Distributor Skor Menggunakan <i>Skala Likert</i>	39
Tabel 3.5 Rumus Kategori Intrument.....	40
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i>	45
Tabel 4.2 Rumus Kriteria Kategorisasi.....	46
Tabel 4.3 Kriteria Tingkat <i>Self Management</i>	47
Tabel 4.4 Skor <i>Pre-test</i>	55
Tabel 4.5 Skor <i>Post-test</i>	57
Tabel 4.6 Skor <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i>	58
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	63

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.2. Kerangka Konseptual.....	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
Gambar 4.1 Grafik hasil nilai <i>pre test post test</i>	59
Gambar 4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Gambar 4.3 Hasil Uji Wilcoxon.....	61
Gambar 4.4 Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	63
Gambar 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	63
Gambar 4.6 Hasil Uji Homogen.....	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.Surat Izin Peneitian.....	80
2. Surat Balasan Sekolahan	81
3. Lembar Instrument <i>pre-test</i>	82
4. Lembar Instrument <i>Post-test</i>	86
5. Lembar Uji Ahli 1.....	90
6. Lembar Uji Ahli 2.....	94
7. Input data <i>pre-test</i>	98
8. Input data <i>Post-test</i>	99
9. Hasil Uji Validitas	99
10. Hasil Uji Reliabilitas.....	102
11. Hasil Uji Wilcoxon.....	102
12. Hasil Uji <i>Paired T-test</i>	103
13. Hasl Uji Normalitas.....	103
14. Hasil Uji Homogen.....	103
14. RPL Bimbingan Kelompok.....	104
15. Laporan Bimbingan Kelompok.....	137
16. Daftar Hadir Bimbingn Kelompok.....	144
17. Dokumentasi Bimbingan Kelompok.....	151