

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 02 SUNGKAI SELATAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

ANGGI PALUPI

NPM : 1811080244

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1443 H / 2022 M**

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 02 SUNGKAI SELATAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd.) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

ANGGI PALUPI

NPM : 1811080244

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II: Dr. Hj. Rifda Elfiah, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTANLAMPUNG
1443 H / 2022 M**

ABSTRAK

Penelitian pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan disiplin pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan ini dilatar belakangi oleh sering munculnya permasalahan disiplin belajar pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin meneliti bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperiment design one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini berfokus pada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan yang berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik SMP Negeri 2 Sungkai Selatan dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Dan hasil *pretest* menggunakan instrument berupa angket, peserta didik mendapatkan skor sebesar 538 dengan skor rata-rata sebesar 67,25 Kemudian setelah mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self control*, peserta didik diberikan *posttest* menggunakan instrument yang sama yaitu berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 955 dengan skor rata-rata 119, 3. Hasil uji menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan Z_{hitung} dari sampel yang diambil di kelas VIII sebesar -2.527 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_a diterima Kemudian dilanjutkan dengan melakukan observasi untuk melihat kembali perkembangan peningkatan kedisiplinan belajar pada peserta didik tersebut saat di dalam kelas maupun saat diluar kelasnya yang terlihat sudah menunjukkan perubahan positif sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh terhadap disiplin belajar peserta didik kelas VIII SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Self Control, Kedisiplinan Belajar

ABSTRACT

Research on the influence of group counseling services with self-control techniques in improving student discipline at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan is motivated by the frequent emergence of learning discipline problems in students. Therefore, researchers want to examine how the influence of group counseling services with self-control techniques in improving learning discipline in students at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan. The purpose of this study was to determine the effect of group counseling services with self-control techniques in improving learning discipline in students at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

This study uses data collection techniques in the form of questionnaires, interviews and observations. The approach in this study is a quantitative approach with a pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. This study focuses on the effect of group counseling services with self-control techniques in improving learning discipline in students at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan, totaling 8 students who have learning discipline problems.

Based on the results of research at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan, it can be concluded that group counseling services with self-control techniques have an effect on improving learning discipline for students at SMP Negeri 2 Sungkai Selatan and experiencing changes for the better for students. This has been proven by the results of the pretest and posttest that have been carried out before and after service delivery based on data analysis using the Wilcoxon Test. And the results of the pretest using an instrument in the form of a questionnaire, students get a score of 538 with an average score of 67.25 Then after getting group counseling services using the self-control technique, students are given a posttest using the same instrument in the form of a questionnaire and get a score of 955 with an average score of 119, 3. The results of the test using the Wilcoxon test obtained Zcount from the sample taken in class VIII of -2,527, it can be concluded that Hadi Accepted. both in class and outside the classroom, which have shown positive changes, so from this study it can be concluded that group counseling services with self-control techniques affect the learning discipline of class VIII students of SMP Negeri 2 Sungkai Selatan

Keywords: group counseling, self control, learning discipline

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggi Palupi
NPM : 1811080244
Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Konseling kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan disiplin Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Pelajaran 2021/2022**" adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 17 Juli 2022

Penulis,



Anggi Palupi
NPM 1811080244



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM
MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR
PESERTA DIDIK Di SMP N 02 SUNGKAI
SELATAN**

Nama : ANGGI PALUPI
NPM : 1811080244
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

**Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan
dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M.Pd
NIP. 1967651993032003

Pembimbing II

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Ali Murtafho, M.S.I.
NIP. 197907012009011074



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF CONTROL DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR PESERTA DIDIK Di SMP N 02 SUNGKAI SELATAN”** Disusun oleh: **ANGGI PALUPI NPM : 1811080244** Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan dalam Sidang Munaqsyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : Rabu , Tanggal 26 Oktober 2022 pukul 08.00- 10.00 WIB.

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Dr. Ali Murtadho, M.S.I.

Sekretaris : Eka Putri Ramadhani, M.Gz

Penguji Utama : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Penguji Pendamping II : DR.HJ. Rifda El Fiah ,M.Pd

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا
وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Demi masa. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.(Ar Ra'du Ayat 11).¹



¹ Al-Quran dan Terjemahnya, Diponegoro, Bandung.

PERSEMBAHAN

Teriring do`a dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan berkah, nikmat, perlindungan dan kemudahan dalam menjalani setiap langkah hidup ini. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, aku persembahkan karya skripsi ini kepada :

Kepada kedua orang tuaku, Bapak Padil Bahri dan Ibu Roiyati atas segala do`a, usaha, nasihat, motivasi, dan kesabaran yang selalu tercurahkan dengan ikhlas demi keberhasilan dan kesuksesanku.

Kepada Kakak ku Rio Beladara ,Ria septia S.Kom dan adik tercinta keisyia julia terimakasih atas dukungan yang selalu diberikan

Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 11 Januari 2001 di Gedung Ketapang, Kecamatan Sungkai Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Penulis adalah anak ketiga dari 4 bersaudara dari pernikahan Bapak Padil Bahri dan Ibu Royati. Dengan kakak bernama Rio Beladara, Ria Septia dan adik bernama Keisya Julia. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang SD Negeri 2 Kota Agung Sungkai Selatan. Saya sering dipilih menjadi pengibar bendera pada saat upacara dan menjadi sekertaris kelas. Pada saat di SMP Negeri 1 Sungkai Selatan saya mengikuti organisasi Pramuka di SMP dan menjadi bendahara kelas, selanjutnya SMA Negeri 1 Sungkai Selatan Kab. Lampung Utara saya mengikuti organisasi Pramuka lagi dan menjadi sekertaris kelas lalu lulus pada tahun 2018.

Pada tahun 2018, saya mencoba daftar di UIN Raden Intan Lampung penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung melalui jalur UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Ajaran 2018/2019. Di UIN saya mengikuti organisasi Blizt. Selanjutnya, pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di Desa Karang Rejo, Kab. Sungkai Selatan, Kabupaten Lampung Utara. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Sekolah SMK YPPL Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan member semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;

Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung;

Indah Fajriani, M.Psi selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Laila Maharani, M.Pdselaku Dosen Pembimbing I. Terimakasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran &kritik yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;

Dr. H. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini;

Ibu Lestari, S.Pd. selaku kepala sekolah Smp Negeri 2 sungkai selatan Lampung Utara yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah yang beliau pimpin dan kepada khususnya Ibu Hamatun Bahri S.Pdyang telah membantu sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar;

Ayah dan Ibu, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas semangat, dukungan dan doa kalian semua.

Kepada Best Partner saya M.ikhwan Fayruz zufa yang selalu ada memberikan semangat dan support untuk menyelesaikan skripsi ini.

Teman-teman bimbingan dan konseling pendidikan islam kelas G angkatan 2018.

Almamaterku tercinta.

Kepada Teman-teman saya agnes,yosi,rizka,ocak yang selalu memotivasi dan mendampingi saya

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Aamiin.

Wassalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bandar Lampung, juli 2022
Penulis,

Anggi Palupi
NPM1811080244

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah	8
D. Batasan Masalah	9
E. Rumusan Masalah	9
F. Tujuan Penelitian.....	9
G. Manfaat Penelitian	9
H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	10
I. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Konseling Individual	17
1. Pengertian Konseling Individual	17
2. Tujuan Konseling Individual.....	18
3. Langkah-Langkah Konseling Individual	20
4. Fungsi Konseling Individual	22
5. Tahap-Tahapan Konseling Individual	22
6. Asas-asas Konseling Individual	23
B. <i>Self Control</i>	26
1. Pengertian <i>Self Control</i>	27

2.	Aspek <i>Self Control</i>	28
3.	Tahapan <i>Self Control</i>	29
4.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	30
C.	Disiplin Belajar	31
1.	Pengertian disiplin Belajar	31
2.	Tujuan Disiplin Belajar	33
3.	Kriteria Peserta Didik Disiplin Belajar.....	33
4.	Indikator Disiplin Belajar.....	34
5.	Cara Menanamkan Disiplin Belajar	36
6.	Pengajuan Hipotesis.....	37

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Pendekatan, Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	41
B.	Populasi, Sampel, dan Tehnik Pengumpulan Data	44
C.	Tehnik Analisi Data.....	47
D.	Definis Operasional Variabel	48
E.	Instrumen Penelitian.....	51
F.	Uji Validasi dan Reliabilitas Angket	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	57
B.	Data Deskripsi (<i>Posttest</i>).....	64
C.	Pembahasan	69
D.	Keterbatasan penelitian.....	76

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan.....	77
B.	Rekomendasi.....	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Dalam upaya menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dan tujuan skripsi ini maka perlu ditegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam judul. Judul Skripsi ini adalah **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021 / 2022”** bahwa penelitian ini akan melaksanakan :

1. Konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses di mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Ohlesun menyatakan bahwa “layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius . menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.¹

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan Layanan konseling kelompok ini ialah layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Pelajaran 2021/2022.

2. Tehnik *Self Control*

Self control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan

¹ Mardia Bin Smith, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa,” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.

emosional. *Self control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangi impulsimpulsif atau tingkah laku.²

3. Disiplin Belajar

Disiplin belajar adalah merupakan kecenderungan sikap mental untuk mematuhi aturan,tatatertib, dan selaligus merupakan pengendalian diri,agar dapat menyesuaikan diri dari berbagai peraturan yang berlaku dilingkungan sekolah serta disiplin belajar juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi atau yang menunjang keberhasilan dalam belajar siswa. Kedisiplinan berasal dari kata disiplin, istilah disiplin berasal dari bahasa latin “Dicilina” yang menunjukkan pada kegiatan belajar dan mengajar. Sedangkan istilah bahasa inggrisnya “Dicipline”yang berarti tertib, taat atau mengendalikan tingkah laku, Penguasaan diri, latihan membentuk, meluruskan atau menyempurnakan sesuatu, sebagai kemampuan mental atau karakter moral, hukuman yang diberi untuk melatih atau memperbaiki, kumpulan atau peraturan peraturan bagi tingkah laku.³

4. Peserta Didik

Individu yang mendapat pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan agar tumbuh dan berkembang dengan baik serta mempunyai kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

Berdasarkan penegasan judul di atas alasan penulis memilih judul tersebut karena masalah ini sedang terjadi di Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan dan harus segera ditangani. Sehingga penulis melakukan prapenelitian tentang **”Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021 / 2022”** untuk

² M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21

³ Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa,” *Jurnal Education* 4, no. 1 (2018): 25–31.

mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan tehnik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam arti luas merupakan bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk mengembangkan dan memfungsionalkan rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) manusia dan jasmani (panca indra dan ketrampilan-ketrampilan) manusia agar meningkatkan wawasan pengetahuannya. Adapun tujuan pendidikan tidak selalu berjalan dengan lancar karena penyelenggaraan pendidikan bukan kegiatan yang sederhana tetapi sangat kompleks. Tercapainya hasil belajar yang optimal sangat dipengaruhi oleh sikap dan tingkah laku siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Agar proses belajar mengajar menjadi lancar maka siswa harus mematuhi tata tertib dengan penuh rasa disiplin yang tinggi.⁴

Pendidikan merupakan landasan yang begitu penting di sebuah Negara tanpa terkecuali. Maka dari itu ketika wabah pandemi Covid-19 telat menyebar di Indonesia tentu saja mempengaruhi berbagai bidang salah satunya bidang pendidikan namun mengingat pentingnya pendidikan seperti yang sudah dijelaskan maka dari itu meskipun wabah pandemi Covid-19 sudah menyebar di Indonesia pendidikan harus tetap berjalan sebagaimana mestinya. Dalam mengatasi permasalahan ini akhirnya pemerintah mengambil langkah bahwa pendidikan di Indonesia harus tetap berjalan namun dilaksanakan secara daring atau pembelajaran jarak jauh (PJJ) hal ini dilakukan agar pemerintah dapat memutus mata rantai penyebaran Covid-19 di Indonesia.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pemberian atau penyaluran ilmu pengetahuan dari pendidik ke peserta didik yang bertujuan untuk membentuk

⁴ Nyoman Dantes Ni Putu Megantari. Ni Nengah Madri Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja," E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konselng 2, no. 1, 2014: h. 1.

pribadi peserta didik yang memiliki akhlak mulia dan semangat dalam memaknai kehidupannya

Pendidikan tidak dapat dipisahkan dalam belajar maka dari itu menurut Daryanto ada dua definisi belajar yaitu belajar ialah suatu proses untuk memperoleh motivasi dalam pengetahuan, keterampilan, kebiasaan dan tingkah laku, belajar adalah penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh dan intruks. Winkel dalam Nana Sudjana belajar adalah proses mental yang mengarah pada penguasaan pengetahuan, penguasaan skil, kebiasaan atau sikap yang semuanya di peroleh, disimpan dan dilakukan sehingga menimbulkan tingkah laku yang progresif dan adaptif. Sedangkan, Kimble dan Gary menyatakan bahwa belajar mempunyai empat unsur: (1) perubahan dalam tingkah laku, (2) melalui latihan, (3) perubahan relative menetap atau permanen.⁵ Berdasarkan pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa belajar adalah proses yang dilakukan untuk menuju suatu perubahan sikap dan tingkah laku, serta perubahan dari tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Dimana konsep pendidikan itu sendiri telah dijelaskan di dalam Al-qur'an surah Al Mujadilah (58: 11) yang berbunyi

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَاَفْسَحُوْا
 يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرَفِعُ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا
 مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿۱۱﴾

Terjemahnya : *Wahai orang-orang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, "Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis," Maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, "Berdirilah kamu," maka berdirilah, niscaya Allah akan meningkatkan derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa*

⁵ Nana Sudjana. Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar, Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2010: h . 5.

*derajat. Dan Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.*⁶

Berdasarkan redaksi ayat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Allah akan mengangkat derajat seseorang yang menuntut ilmu (belajar) kemudian orang-orang yang benar-benar dalam menuntut ilmu memiliki kedudukan yang tinggi disisi Allah SWT. Maka dari itu diwajibkan bagi setiap umat nabi Muhammad untuk menuntut ilmu karena dengan begitu maka Allah akan mengangkat derajat kita kemudian dengan menuntut ilmu tentu saja akan memiliki manfaat yang sangat luarbiasa baik di dunia ataupun di akhirat dan memang pada dasarnya Allah mewajibkan seorang muslim untukmenuntut ilmu yang tidak lain untuk kebaikan manusia itu sendiri.

Prestasi belajar dapat dijadikan ukuran keberhasilan dan kemajuan belajar siswa. Prestasi belajar yang dicapai oleh siswa tidak lepas dari berbagai faktor, baik dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa. Salah satu faktor dalam diri yaitu kedisiplinan. Kedisiplinan merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar. Dalam belajar tentunya memerlukan kedisiplinan. Disiplin dalam belajar penting dikarenakan menjaga diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal yang dapat mengganggu dalam proses pembelajaran. Dengan disiplin membuat siswa terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan tindakan yang baik serta dapat mengontrol setiap tindakannya sehingga siswa dapat taat, patuh dan tertib terhadap kegiatan belajar mengajar.⁷ Kedisiplinan dalam belajar merupakan aspek yang sangat penting dalam lingkungan pendidikan. Karena dengan kedisiplinan yang baik tentu saja tujuan dari pendidikan dapat tercapai.

Faktor utama yang menyebabkan kurangnya kedisiplinan adalah faktor kontrol diri yang masih kurang, karena kontrol diri berfungsi untuk melakukan kendali secara sadar agar seseorang mampu menghindari hal yang negatif dan melaksanakan aturan

⁶ Al Huda, *1 Qur'an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur'an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.

⁷ Ogan Wahyu Adytia, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa," *Skripsi*, 2019.

yang telah diatur.⁸ Maka dari itu peneliti menerapkan konseling kelompok dengan teknik *Self control* guna untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. teknik *self control* dirasa sangat tepat dalam mengatasi permasalahan kedisiplinan belajar yang terjadi pada peserta didik karena dengan memiliki kontrol diri yang baik maka tentu saja peserta didik dapat mengendalikan secara penuh apa yang akan dilakukan dilingkungannya dan hal ini yang kemudian akan berpengaruh terhadap peningkatan kedisiplinan belajar peserta didik. Adanya disiplin dalam diri individu tentunya tidak tumbuh begitu saja. Dalam hal ini Kohlberg mengatakan bahwa disiplin akan mudah tumbuh dan berkembang bila timbul dari kesadaran dalam diri seseorang serta adanya kualitas pengendalian diri. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa disiplin seseorang sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas pengendalian diri dalam hidupnya. Sehingga, semakin baik pengendalian diri yang dimiliki individu maka tidak menutup kemungkinan ia juga akan disiplin dalam hidupnya, terutama dalam belajar. Sehubungan dengan itu, Goldfried dan Marbaum mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur, serta mengarahkan prilakunya kearah yang lebih positif dan dapat diterima di lingkungan masyarakat.⁹ Ajaran Islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar dan kehidupan lainnya. Perintah untuk berlaku disiplin dalam firman Allah surat An-Nisa' ayat 59 juga disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

⁸ N Wahyudi and C Casmini, "Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa [the Effectiveness of ...," *Acta Islamica Counsonesia: Counselling ...* 1, no. 1 (2021): 21–32, <http://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/article/view/85%0Ahttp://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/article/download/85/57>.

⁹ Syaiful Bahri, Nurhasanah Irhamiati, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 2 (2017): 73–81.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اَطِيعُوْا اللّٰهَ وَاَطِيعُوْا الرَّسُوْلَ وَاُوْلٰى الْاَمْرِ مِنْكُمْ فَاِنْ
 نَزَعْتُمْ فِيْ شَيْءٍ فَرُدُّوْهُ اِلَى اللّٰهِ وَالرَّسُوْلِ اِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ
 ذٰلِكَ خَيْرٌ وَّاَحْسَنُ تَاْوِيْلًا ﴿٥٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah Rasul (Nya), dan ulil amri di antara kamu. Kemudian jika kamu berlainan pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu benar-benar beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya ” (Q.S. AnNisa’ ayat: 59).

Ayat-ayat di atas menunjukkan untuk berdisiplin dalam waktu ibadah shalat, tetapi tidak hanya shalat saja, termasuk di dalamnya adalah amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau hubungan dengan sesama manusia. Kedisiplinan dalam hal ini dikaitkan dengan belajar, sebab belajar yang baik adalah belajar yang disertai dengan sikap disiplin yakni anak dapat membagi waktu sesuai proporsinya dan menepati apa yang telah dijadwalkan secara terus menerus.

Menurut Rachman dalam Amri disiplin perlu dalam mendidik anak karena berfungsi: 1) Memberikan dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang, 2) Membantu siswa dalam memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, 3) Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang di sekolah, 4) Mendorong siswa melakukan hal-hal yang baik dan benar, 5) Peserta didik belajar dan bermanfaat baginya dan lingkungannya, 6) Cara menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, 7) Kebiasaan baik itu menyebabkan ketenangan jiwanya dan lingkungannya, 8) Untuk mengatur keseimbangan individu satu dengan individu lainnya.

Berdasarkan wawancara guru bimbingan dan konseling mengatakan “ permasalahan kedisiplinan belajar memang sudah menjadi masalah yang dominan disekolah ini , seperti tidak

mengerjakan tugas, terlambat masuk kelas, malas belajar, mencotek saat ulangan, membolos saat jam pelajaran, mengobrol saat belajar, telat mengumpulkan tugas, dan masih banyak lagi maka sebagai guru BK SMP Negeri 2 Sungkai Selatan benar-benar harus memaksimalkan dalam memberikan layanan sehingga masalah kedisiplinan belajar dapat teratasi dengan baik paling tidak berkurang”

Tabel 1.1
Data Permasalahan Disiplin Peserta Didik
SMP Negeri 2 Sungkai Selatan
Tahun Ajaran 2021 / 2022

No	Indikator	Nama							
		A S	SJ	RP S	AY	EP	ZZ	KL	TG
1	Terlambat	√	√		√		√	√	√
2	Bolos			√		√		√	
3	Telat mengumpulkan tugas	√	√	√	√		√		√
4	Tidak taat peraturan		√	√			√		√
5	Malas belajar	√				√	√		
6	Tugas dikerjakan orang lain		√		√		√	√	
7	Berbohong	√	√						√
8	Mencontek		√	√		√	√	√	

Sumber : Hasil observasi dan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021 / 2022.¹⁰

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 6 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah terlambat di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
2. Terdapat 3 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah membolos di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
3. Terdapat 6 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah terlambat dalam mengumpulkan tugas di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

¹⁰ Data pelanggaran disiplin belajar, peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sungkai Selatan tahun 2021/2022.

4. Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah Tidak taat peraturan sekolah di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
5. Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah kedisiplinan belajar di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
6. Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah Malas belajar di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
7. Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah Berbohong di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.
8. Terdapat 8 peserta yang terindikasi yang memiliki masalah Mencontek di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

D. Batasan Masalah

Untuk menghindari terlalu meluasnya pembahasan masalah dan lebih terarah maka dalam penulisan skripsi ini hanya berfokus pada “**Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Control* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021 / 2022.**”

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021 / 2022?

F. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *Self Control* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis Manfaat teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pembuktian tentang berpengaruh atau tidaknya konseling kelompok dengan menggunakan teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta

didik SMP Negeri 2 Sungkai Selatan Tahun Ajaran 2021/2022.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok serta dapat membantu meningkatkan disiplin belajar peserta didik.
- b. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan disiplin belajar serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling kelompok, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara Optimal.
- c. Bagi peneliti, dapat menerapkan ilmu yang telah diterapkan selama kuliah, dan menambah pengalaman dalam mengajar khususnya dalam bidang bimbingan konseling.

H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurwahyudi dkk dengan judul “Efektivitas *Cognitif Behavioral Therapy* Dengan Teknik *Self-Control* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa”. Perilaku disiplin merupakan wujud dari kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya. Kualitas kontrol diri seseorang menentukan kualitas kedisiplinannya, sehingga kontrol diri harus dimiliki setiap individu dalam meningkatkan kedisiplinan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauhmana efektivitas cognitive behavior therapy dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan sampel sebanyak 8 orang siswa. Teknik pengambilan data menggunakan skala kedisiplinan, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan paired samples test (UjiT). Hasil analisis data t-hitung sebesar 8,027

dan t-tabel sebesar 2,365, ($8,027 \geq 2,365$). Nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 sehingga $0,000 \leq 0,05$.¹¹

2. Penelitian yang dilakukan oleh Irhamiati dkk dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar”. Disiplin belajar tidak tumbuh dengan sendirinya dalam diri seseorang, disiplin akan mudah tumbuh dan berkembang bila timbul dari kesadaran dalam diri serta adanya kualitas pengendalian diri. Penelitian ini mengenai disiplin belajar siswa yang dipengaruhi oleh kontrol diri. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui gambaran kontrol diri, gambaran disiplin belajar dan pengaruh kontrol diri terhadap disiplin belajar siswa di SMP Negeri 2, SMP Negeri 8 Dan SMP Negeri 17 Banda Aceh. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1.127 siswa, sedangkan sampel penelitian berjumlah 295 siswa. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan angket. Teknik analisis data yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji regresi linear. Merujuk pada tujuan penelitian yaitu mengetahui gambaran kontrol diri, gambaran disiplin belajar dan pengaruh kontrol diri terhadap disiplin belajar siswa di SMP Negeri 2, SMP Negeri 8 Dan SMP Negeri 17 Banda Aceh, maka hasil penelitian yang diperoleh menggambarkan bahwa kontrol diri dan disiplin belajar masing-masing berada pada kategori sedang yaitu 43,7% dan 37,6%. Hasil analisis koefisien regresi sebesar 0,690 dengan p.¹²
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrurozi dkk dengan judul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar”. Dewasa ini berbagai permasalahan dialami siswa di sekolah sebagai akibat dari kurang disiplin karena lemahnya kontrol diri mereka. Penelitian ini bertujuan mengungkapkan hubungan kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dalam bentuk deskriptif korelasional. Populasi penelitian siswa Sekolah

¹¹ Wahyudi and Casmimi, “Efektivitas Cognition Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa [the Effectiveness of ...]”

¹² Irhamiati, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar.”

Menengah kejuruan Kota Padang dengan teknik pengambilan sampel Proportional Random Sampling. Data dikumpulkan melalui angket kontrol diri dan disiplin dalam belajar. Selanjutnya data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi sederhana. Berdasarkan penelitian ditemukan : (1) kontrol diri siswa berada pada kategori sedang, (2) disiplin belajar siswa berada pada kategori tinggi dan (3) terdapat hubungan antara kontrol diri dengan disiplin siswa dalam belajar.¹³

4. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa variasi data tentang kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa yang peran guru BK belum terlaksana, khususnya layanan konseling kelompok. Dalam hal ini peneliti ingin: 1) mendeskripsikan tingkat Kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. 2) Mendeskripsikan tingkat kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa, sesudah diberikan layanan konseling kelompok. 3) Menguji seberapa Efektifkah layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen yaitu The one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel Penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah Wilcoxon signed rank test. Adapun temuan penelitian yaitu: Menunjukkan 1) tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok skor rata-rata 50,86% termasuk kategori rendah. 2) Tingkat kedisiplinan belajar siswa kelas setelah diberikan layanan konseling kelompok skor rata-rata 68,14% termasuk kategori tinggi. 3) Perhitungan $z_{hitung} = 4,14 > z_{tabel} = 0,05$ dengan $N = 28$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kedisiplinan

¹³ Indra Ibrahim, "Jurnal Neo Konseling Volume 00Number00 20XX Hubungan Kontrol Diri Dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar" 00 (2013): 1-6, <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxx-x-xx>.

belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu sebagai berikut: Hendaknya sekolah Sekolah mengalokasikan waktu guru BK untuk terjadwal masuk kedalam kelas untuk memahami kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 1 Lahusa. Selanjutnya, siswa SMA Negeri 1 Lahusa diharapkan untuk memahami kedisiplinan serta antusias datang kepada guru BK tanpa unsur paksaan.¹⁴

5. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di Kelas X SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan sampel sebanyak 15 siswa. Pengumpulan data digunakan dengan menggunakan angket, diberikan sebanyak dua kali yakni sebelum diberikan tindakan dan sesudah diberikan tindakan. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik pengolahan statistika uji normalitas dan uji t. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok terhadap disiplin belajar siswa.¹⁵
6. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self control untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 SMK Muhammadiyah Salaman. Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (Quasi Experimental Design) dengan model Pretest-Posttest One Group Gesign. Subjek penelitian dipilih secara purposive sampling. Sampel yang diambil sebanyak 8 orang siswa sebagai kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket kedisiplinan belajar dan wawancara tidak terstruktur. Uji validitas instrument angket kedisiplinan belajar dengan menggunakan rumus product moment sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus cronbach alpha dengan bantuan program SPSS for Windows versi 23.00. Uji

¹⁴ Kaminudin Telaumbanua, "Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa."

¹⁵ Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa."

prasyarat analisis terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Analisis data menggunakan teknik statistic parametric yaitu uji Paired Samples T-Test dengan menggunakan program SPSS for Windows versi 23.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh konseling kelompok dengan rata-rata 25% dan hasil analisis uji Paired Samples T-test dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=0,000$. Hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self control efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 di SMK Muhammadiyah Salaman.¹⁶

I. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan adalah penjelasan sementara dari sisi skripsi yakni suatu gambaran tentang isi secara keseluruhan dari sistematika yang dapat dijadikan satu arahan bagi pembaca untuk menelaahnya. Dalam penulisan skripsi ini dibagi menjadi beberapa bagian sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, Bab ini merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya. Dalam bab ini diuraikan dalam beberapa hal yang menjadi kerangka dasar dalam penelitian yang akan dikembangkan pada bab-bab berikutnya. Pada bab 1 terdiri dari penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisan.

Bab II Kerangka Teori Menjelaskan teori-teori yang digunakan dalam melakukan penelitian. Bab ini merupakan informasi tentang landasan teori. Berisi tentang layanan konseling kelompok, teknik *self control* dan kedisiplinan belajar.

¹⁶ Adytia, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa."

Bab III metode penelitian pada bab ini berisi tentang waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel dan tehnik pengumpulan data, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasarat analisis dan uji hipotesis.¹⁷



¹⁷ T I M Penyusun, “Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1,” *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*, 2018, 1–31.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Konseling

1. Pengertian Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan suatu proses di mana konselor terlibat dalam hubungan dengan sejumlah klien pada waktu yang sama. Ohlesun menyatakan bahwa “layanan konseling kelompok merupakan pengalaman terpenting bagi orang-orang yang tidak memiliki masalah emosional yang serius. Ohlesun menyatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang terpusat pada pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.¹⁸ Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi masalah.¹⁹

Dikutip dalam buku Prayitno dan Erman Amti bahwasannya MC Daniel mengemukakan bahwa konseling adalah rangkaian pertemuan langsung dengan individu yang ditujukan pada pemberian bantuan kepadanya untuk dapat menyesuaikan dirinya secara lebih efektif dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungannya.²⁰ Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh

¹⁸ Smith, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa.”

¹⁹ Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 1

²⁰ Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT. Rineka Cipta, 2015), h. 100

seorang ahli disebut (konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah disebut (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.²¹ Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.²² Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasanakelompok.²³ Menurut Dewa Ketut Sukardi konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompokitu.Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).²⁴ Jadi yang dimaksud dengan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan secara langsung dengan menerapkan dinamika kelompok kepada peserta didik yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan mempelajari pengalaman-pengalaman anggota kelompok lainnya.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan Konseling Kelompok Seperti yang dijelaskan dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling tujuan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan

²¹ *Ibid*,h.105

²² Hallen, Bimbingan dan Konseling (Jakarta: Ciputat Pers,2002), h.88

²³ Prayitno, Erman Amti,Ibid.h.311

²⁴ Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah , (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.²⁵ Winkel mengatakan dalam jurnal skripsi Septi Rahayu Purwati menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok ialah sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri;
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka;
- c. Para konseli memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya;
- d. Para konseli menjadi lebih peka terhadap orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain;
- e. Masing-masing konseli menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif;
- f. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain;
- g. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain;

²⁵ Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta: 2016), h. 50

- h. Para konseli belajar berkomunikasi dengan seluruh anggota kelompok secara terbuka, dengan saling menghargai dan saling menaruh perhatian.²⁶

Prayitno berpendapat bahwa konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian, dan mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama. Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok, yaitu:

- i. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok;
- j. Terkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi/komunikasi;
- k. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain; dan
- l. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi

3. Kelebihan Layanan Konseling Kelompok

Sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan, yaitu sebagai berikut :

- a. Efisiensi, dibandingkan dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang yang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.

²⁶ Septi Rahayu, "Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38

- c. Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, dia akan menjadi sadar bahwa orang lainpun mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e. Praktek keterampilan, individu mendapatkan tempat untuk mempraktekan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio emosional sebelum dipraktekan langsung dalam konteks kehidupan nyata diluar kelompok.
- f. Balikan, dalam setiap suasana interkasi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukan atau diupayakannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.
- h. Kenyataan hidup, dalam hal-hal tertentu, suasana kelompok bukan hanya mencerminkan suasana kehidupan masyarakat, melainkan kehidupan kenyataan sosial yang sebenarnya.²⁷

²⁷ Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikasi*, (Yogyakarta, Media Akademi,2015), h.25-26

4. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan Stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yangbermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilaninterpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, seikap, serta penilaian terhadap anggotakelompok.
- e. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orangdewasa.
- f. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.

5. Komponen-komponen Konseling Kelompok

Didalam konseling kelompok, terdapat komponen – komponen yaitu pemimpin kelompok dan konseling kelompok.

- a. Pemimpin konseling kelompok Pemimin kelompok merupakan komponen yang penting dalam kegiatan konseling kelompok. Dalam hal ini pemimpin bukan saja mngarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang dalam kelomppok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok.
- b. Anggota konseling kelompok keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok,

dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota yang tidak mungkin ada sebuah kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah 4-10 orang. Kegiatan atau kehidupan konseling kelompok itu sebagian besar dirasakan atas peranan anggotanya.

- c. **Dinamika Konseling Kelompok** Dinamika konseling kelompok adalah suasana konseling kelompok yang hidup, ditandai oleh semangat bekerja sama antar anggota konseling kelompok untuk mencapai tujuan konseling kelompok.

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan.

- a. Asas kerahasiaan segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh di sampaikan kepada orang lain lebih-lebih hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
- b. Asas kesukarelaan proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. klien diharapkan secara suka rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa dalam menyampaikan masalah yang di hadapinya.
- c. Asas keterbukaan individu yang membutuhkan bimbingan diharapkan dapat berbicara sejujur mungkin dan berterus terang tentang dirinya sendiri sehingga dengan keterbukaan ini penelaahan serta pengkajian sebagai kekuatan dan kelemahan dapat dilaksanakan.
- d. Asas kekinian masalah yang dialami individu ialah masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang

terjadi di masa lampau. apabila berkaitan dengan masa lalu, ma itu akan menjadi latar belakang dalam kegiatan konseling. Asas ini juga berarti bahwa konselor tidak boleh menunda-nunda dalam memberikan bantuan kepada konseli.

- e. asas kemandirian asas kemandirian dimaksudkan karena pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk menjadikan konseli mandiri dan dapat berdiri sendiri, tidak ketergantungan dengan orang lain dan dengan konselor.
- f. Asas kegiatan asas ini merujuk pada konseling “multi dimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara konseli dan konselor. Asas kegiatan dalam konseling yang berdimensi verbal harus tetap terselenggara, yaitu konseli aktif menjalani proses konseling dan aktif juga melakukan atau menerapkan hasil-hasil konseling.
- g. Asas kedinamisan usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. perubahan tersebut adalah perubahan yang menuju ke suatu pembaruan, sesuatu yang lebih maju, dinamis sesuai dengan arah perkembangan konseli yang dikehendaki.
- h. Asas keterpaduan agar terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan konseli dan aspek-aspek lingkungan serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan guna menangani permasalahan konseli.
- i. Asas kenormatifan semua yang dibicarakan tidak boleh bertentangan dengan norma- norma yang berlaku, baik di tinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian selain mengacu pada kualifikasi konselor juga mengacu kepada pengalaman. teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.

- k. Asas alih tangan dalam pemberian layanan bimbingan konseling, apabila konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya namun konseli belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat melakukan alih tangan kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
- l. Asas tutwuri handayani asas ini merujuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan konseli.²⁸

7. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Ada beberapa hal yang harus dilakukan dalam pembentukan kelompok sehingga ada kerja sama yang baik antara anggota, sebagai berikut:

- a. Memilih Anggota Kelompok Peranan anggota kelompok menurut Prayitno dijabarkan sebagai berikut:
 1. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
 2. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
 3. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
 4. Membantu tersusunnya aturan anggota kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
 5. Ikut secara aktif dalam kegiatan konseling kelompok.
 6. Mampu berkomunikasi secara terbuka.
 7. Berusaha membantu orang lain.
 8. Memberikan kesempatan pada orang lain untuk menjalani peranannya.
- b. Jumlah Peserta Banyak sedikit jumlah peserta anggota kelompok tergantung pada umur klien, tipe atau macam kelompok, pengalaman konselor, dan masalah yang akan dicari solusinya.

²⁸ Priyatno dan Erna Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).

- c. Frekuensi Lama Pertemuan Frekuensi dalam lamanya pertemuan tergantung dari tipe kelompok, biasanya dilakukan satu kali dalam seminggu dan berlangsung selama dua jam.
- d. Jangka Waktu Pertemuan Dalam usaha membantu mengurangi masalah pada situasi mendesak seperti jalan keluar, konselor akan merencanakan sesi pertemuan 2-7 kali pertemuan.
- e. Tempat Pertemuan Setting atau tata letak ruang, bila memungkinkan untuk saling berhadapan sehingga akan membantu suasana kekompakan antara anggotanya. Disamping itu kegiatan konseling kelompok dapat diselenggarakan diluar ruangan atau diruangan terbuka seperti di taman, halaman sekolah, atau suasana yang lebih nyaman dan tentram.

B. Self Control

1. Pengertian *Self Control*

Istilah *self* dalam psikologi mempunyai dua arti yaitu:

1. Sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri.
2. Suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri. *Self control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.²⁹

Self control dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas. Kontrol diri berkaitan erat pula dengan keterampilan emosional. *Self control* (kontrol diri) kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangai impulsimpulsif atau tingkah laku.³⁰ Menurut Michele Borba, kontrol diri ialah kekuatan moral yang secara sementara

²⁹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 248

³⁰ M. Nur Ghufron dan Rini Risnwita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21

menghentikan tindakan yang berbahaya. Karena itu, memberi waktu khusus kepada anak untuk membayangkan konsekuensi yang mungkin timbul akibat perbuatannya akan menumbuhkan kontrol diri, sehingga anak dapat mengerem perilakunya dan tidak akan melakukan tindakan yang berbahaya.³¹ Kontrol diri merupakan kebajikan utama bagi perilaku bermoral, tetapi tidak semua orang pasti memiliki kebajikan itu. Kebajikan tersebut perlu dikembangkan, ditumbuhkan, dan dipupuk. Kontrol diri membantu anak mengendalikan perilaku mereka, sehingga mereka dapat bertindak benar berdasarkan pikiran dan hati nurani mereka.

Kontrol diri memberi anak kemampuan mengatakan “tidak”, melakukan hal yang benar dan memilih melakukan tindakan bermoral.³² *Self control* merupakan jalinan yang utuh (integrative) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan *self control* tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.

2. Tahap-Tahap Perkembangan *Self Control*

Menurut Michele Borba, ada 5 tahap-tahap perkembangan self control pada anak yaitu:17

- 1) Tahap 1: Membentuk rasa aman (masa awal pertumbuhan 0-1 tahun)³³ Bayi masih sangat berpusat pada dirinya dan menjajaki lingkungannya dengan bantuan pengasuhnya sebagai pendukung rasa aman.
- 2) Tahap 2: Berorientasi pada kontrol eksternal (masa belajar bejalan 1-3 tahun) Anak akan merespons kontrol eksternal dari orang-orang dewasa dan menuruti permintaan mereka.

³¹ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 97.

³² M. Nur Ghufro dan Rini Riswita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 22-23.

³³ Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*,... h. 130-131.

- 3) Tahap 3: Mengikuti aturan yang ketat (prasekolah 3-6 tahun) Anak akan mengikuti aturan-aturan orang-orang dewasa dalam bentuk perintah yang sering mereka ucapkan secara keras untuk mengontrol perilakunya.
- 4) Tahap 4: Menyadari dorongan dari dalam (sekolah dasar 6-12 tahun) Anak menggunakan kesadarannya untuk mengarahkan perilakunya dan mengatur dorongan dari dalam dirinya. Ia mulai belajar mengatasi persoalan dan mengembangkan kesadaran yang kuat terhadap perilakunya.
- 5) Tahap 5: Berorientasi pada kontrol internal (masa remaja 12-20 tahun) Anak memperoleh banyak kemajuan dalam mengatasi persoalan dan lebih menyadari keinginan dan tindakannya.

3. Jenis Dan Aspek *Self Control*

Jenis-jenis dan aspek kontrol dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Kontrol perilaku (*Behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respons yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dibagi menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

2. Kontrol kognitif (*Cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini

terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

3. Mengontrol keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Menurut Block dan Block yang dikutip oleh M. Nur Ghufron dan Rini Risnrita S, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *overl control*, *under control* dan *appropriate control*. *Overl control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat. Untuk mengukur self control biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku.
- b. Kemampuan mengontrol stimulus.
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa.
- e. Kemampuan mengambil keputusan.³⁴

4. Langkah-Langkah Membangun *Self Control*

Langkah-langkah membangun *self control* pada anak yaitu:

- 1) Beri contoh control diri dan jadikan hal tersebut sebagai prioritas. Ada empat kebiasaan keluarga yang dapat menumbuhkan kontrol diri, yaitu: pertama, ajarkan makna dan nilai kontrol diri. Kedua, tekadkan mengajarkan kontrol diri kepada diri anak. Ketiga, buatlah motto kontrol diri

³⁴ M. Nur Ghufron dan Rini Risnrita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 31.

dalam keluarga. Keempat, buat aturan bahwa hanya boleh bicara dalam keadaan terkontrol.³⁵

- 2) Doronglah agar anak memotivasi diri. Ada lima cara untuk mendorong anak melakukan tugas dengan baik, yaitu: pertama, ubahlah kata ganti dari “aku” menjadi “kamu”. Kedua, tumbuhkan pujian internal. Ketiga, mintalah agar anak menghargai perbuatannya sendiri. Keempat, buat jurnal keberhasilan. Kelima, buatlah sertifikat,
- 3) Ajarkan cara mengontrol dorongan agar berpikir sebelum bertindak. Ada empat strategi mengendalikan amarah agar anak dapat mengatasi situasi yang membuat stres, yaitu: pertama belajar mengungkapkan dengan kata-kata. Kedua, perhatikan tanda-tanda amarah. Ketiga, tenangkan diri dengan berbicara dalam hati. Keempat, ajarkan cara teknik pernapasan.

5. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Control***

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* pada remaja yaitu:

- 1) Kepribadian. Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.
- 2) Situasi. Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri. Setiap orang mempunyai strategi yang berbeda pada situasi tertentu, dimana strategi tersebut memiliki karakteristik yang unik.
- 3) Etnis. Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.³⁶

³⁵ Marzuki, *Pendidikan Karakter Islam*,... h. 56.

³⁶ Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*,... h. 45.

- 4) Pengalaman. Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak. Pada masa selanjutnya seseorang bereaksi dengan menggunakan pola pikir yang lebih kompleks dan pengalaman terhadap situasi sebelumnya untuk melakukan tindakan, sehingga pengalaman yang positif akan mendorong seseorang untuk bertindak yang sama, sedangkan pengalaman negatif akan dapat merubah pola reaksi terhadap situasi tersebut.
- 5) Usia. Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi.³⁷

C. Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Disiplin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian disiplin adalah ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib dan sebagainya).³⁸ Menurut Slameto kedisiplinan sekolah erat hubungannya dengan kerajinan siswa dalam sekolah dan juga dalam belajar. Dengan demikian agar siswa belajar lebih maju, siswa harus disiplin di dalam belajar, baik di sekolah, di rumah, dan di perpustakaan.³⁹ Sedangkan menurut istilah bahasa Inggris lainnya Disiplin adalah : “disciplined comes from the same word as disciplined one who

³⁷ Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai...*, h. 46.

³⁸ Alwi, Hasan dkk. . Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga. Balai Pustaka: Jakarta.2002, H.268

³⁹ Slameto. Belajar & Faktor - Faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta,2010, H.68

learnes from or voluntary follows a leader“ artinya, disiplin berasal dari kata yang sama dengan “disciple” yakni seorang yang belajar dari atau secara sukarela mengikuti seorang pemimpin⁴⁰ Disiplin belajar adalah suatu sikap, kelakuan, perbuatan, dan kebiasaan yang menunjukkan kepatuhan dan ketaatan atas peraturan yang berlaku baik di rumah, sekolah, dan masyarakat yang tumbuh dari dalam diri siswa untuk mencapai perubahan yang lebih baik dalam belajar.⁴¹

Selain itu Disiplin juga adalah upaya untuk membentuk tingkah laku sesuai dengan yang sudah ditetapkan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik dan diharapkan. Terkait itu, sekolah yang punya tata tertib jelas bermaksud mendisiplinkan guru dan murid untuk mencapai tingkat tertinggi dalam prestasi belajar-mengajar.⁴² Menurut A. S. Moenir “ Disiplin adalah suatu bentuk ketaatan terhadap aturan, baik tertulis maupun tidak tertulis yang telah ditetapkan.” Suharsimi Arikunto mengatakan disiplin adalah suatu yang berkenaan dengan pengendalian diri seseorang terhadap bentuk-bentuk aturan. Peraturan dimaksud dapat ditetapkan oleh orang-orang yang bersangkutan maupun berasal dari luar.⁴³ Sedangkan Charles Schaefer Disiplin secara luas yaitu disiplin dalam mendidik, menuntun dan mengarahkan anak dalam hidupnya dan dalam masa pertumbuhan serta perkembangannya.⁴⁴ Pendapat lain Wardiman Djojonegoro, disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai kepatuhan, ketaatan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.⁴⁵

⁴⁰ Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

⁴¹ Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa.”

⁴² Rahman, Masykur Arif.. *Pentingnya Disiplin Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.2010, H.66

⁴³ Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

⁴⁴ Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.

⁴⁵ Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah* ,(Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), H.20

Berdasarkan teori di atas, simpulan disiplin dalam penelitian ini adalah perilaku tertib di dalam mengikuti pembelajaran dengan indikator yaitu kehadiran ke sekolah tepat waktu, senantiasa menjalankan tugas piket, menyelesaikan tugas sesuai waktu yang disepakati, melakukan tugas tanpa banyak bermain/berbicara, patuh terhadap peraturan sekolah.

2. Dasar Kedisiplinan Belajar

a. Dasar Kedisiplinan

Belajar Kedisiplinan mempunyai dasar yang dijadikan sebagai pedoman atau pijakan dan landasan dalam berbuat. Disiplin adalah kunci sukses, karena dengan disiplin orang bisa berbuat sesuatu, menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai yang diinginkan.

3. Tujuan disiplin Belajar

Dalam pendidikan, disiplin sangat diperlukan dan disiplin ini menjadi alat pengikat dalam pendidikan, karena dengan adanya disiplin, anak dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Kedisiplinan dalam belajar penting diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena memiliki tujuan yang hendak dicapai. Menurut Charles Schaefer ada 2 macam tujuan kedisiplinan belajar yaitu tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang.

- b. Tujuan jangka pendek dari disiplin ialah membuat anak-anak terlatih dan terkontrol dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas atau masih asing bagi mereka.
- c. Tujuan jangka panjang disiplin adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri (Self control and self direction) yaitu dalam hal mana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.⁴⁶

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat anak didik terlatih

⁴⁶ Charles Schaefer, Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.

dan terkontrol dalam belajar, sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhur yang tercermin dalam persesuaian perilaku dengan aturan-aturan belajar yang ditetapkan serta kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar.

4. Kriteria peserta didik disiplin belajar

Peserta didik yang baik adalah yang mengetahui segala sesuatu tentang sekolah dan pelajaran. Sebagai perwujudan peserta didik yang disiplin dalam belajar hendaknya selalu melakukan kewajiban sebagai peserta didik dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini penulis sebutkan hal-hal yang perlu diusahakan oleh peserta didik. Kaitannya dengan kedisiplinan belajar di sekolah yang meliputi :

- a. Rajin masuk sekolah. Peserta didik selalu berangkat sekolah, agar materi pelajaran yang disampaikan di sekolah tidak ketinggalan.
- b. Datang tidak terlambat. Anak datang sebelum pelajaran dimulai akan lebih siap dalam persiapan untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru.
- c. Pulang pada waktunya. Untuk menumbuhkan semangat agar peserta didik dapat belajar dengan giat dan sungguh-sungguh, maka peserta didik hendaknya rajin mengikuti pelajaran tanpa membolos.
- d. Mendengarkan keterangan guru. Mendengarkan dan memperhatikan terhadap keterangan atau penjelasan dari guru merupakan unsur yang sangat penting dalam proses belajar. Karena hal ini merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan belajar peserta didik.
- e. Mencatat hal-hal yang penting. Mencatat yang termasuk sebagai belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan serta tujuannya menggunakan cara tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi tujuan belajar.

- f. Membuat ringkasan. Ringkasan ini dapat membantu kita dalam hal mengingat atau mencari kembali materi dalam buku untuk masa yang akan datang.
- g. Mengerjakan tugas sekolah. Mengerjakan tugas merupakan aspek yang turut mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Agar peserta didik latihan mengerjakan soal dalam buku pegangan, tes harian, ulangan umum ataupun latihan ujian.
- h. Menggunakan waktu istirahat sebaik-baiknya. Artinya waktu belajar digunakan sebaik-baiknya untuk belajar
- i. Memanfaatkan waktu kosong untuk belajar. Apabila guru tidak hadir karena ada suatu lain, maka waktu yang kosong sebaiknya digunakan peserta didik untuk belajar
- j. Laporkan kepada guru piket apabila guru tidak hadir. Guru piket akan mencari pengganti yang akan mengisi kegiatan apa yang baik dan bermanfaat untuk mengisi kekosongan itu.
- k. Belajar di rumah Pelajaran atau keterangan guru yang kita terima harus dipelajari lagi di rumah.
- l. Mematuhi peraturan di sekolah. Peserta didik yang rajin memiliki kemampuan untuk mentaati peraturan sekolah. Hal ini juga mempengaruhi terhadap keberhasilan belajar, karena belajar peserta didik akan lebih tenang, baik, lancar tanpa adanya ganjalan yang mengganggu proses belajar mengajar.
- m. Izin jika berhalangan. Peserta didik yang berhalangan hadir, hendaknya memberitahukan kepada pihak sekolah atau guru.
- n. masuk kelas tepat waktu. Masuk kelas tepat waktunya adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian guru akan memuji dengan kata-kata bagus, teman-teman sekelas pun tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru. Konsentrasinya mereka akan terpelihara, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan kondisi yang kondusif.⁴⁷

⁴⁷ Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97

5. Indikator Disiplin Belajar

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan memiliki sikap disiplin tentu ada beberapa sikap yang mencerminkan kedisiplinannya seperti indikator disiplin yang dikemukakan Tu dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa “indikator yang menunjukkan perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar di kelas.⁴⁸ Untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa diperlukan indikator-indikator mengenai disiplin belajar seperti yang diungkapkan Moenir indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin belajar siswa berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan, yaitu:

a. Disiplin Waktu, meliputi :

- 1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu
- 2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran
- 3) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

b. Disiplin Perbuatan, meliputi :

- 1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku
- 2) Tidak malas belajar
- 3) Tidak menyuruh orang lain bekerja demi dirinya
- 4) Tidak suka berbohong
- 5) Tingkah laku menyenangkan, mencakup tidak mencontek, tidak membuat keributan, dan tidak mengganggu orang lain yang sedang belajar.⁴⁹

⁴⁸ Tu'u, Tulus. 2004. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: Grasindo H.91

⁴⁹ Moenir.. Masalah-Masalah dalam Belajar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2010, H.96

5. Cara Menanamkan Disiplin Belajar Peserta didik

suatu deskripsi singkat dari ketiga cara menanamkan disiplin akan menunjukkan ciri-ciri masing-masing dan menyoroti ciri-ciri baik dan buruknya yaitu

1) Cara Mendisiplin Otoriter

Peraturan yang keras untuk memaksakan perilaku yang diinginkan menandai semua jenis disiplin yang otoriter. Tekniknya mencakup hukuman yang berat bila terjadi kegagalan, atau sama sekali tidak ada persetujuan, pujian atau tanda-tanda penghargaan lainnya. Disiplin otoriter bisa berkisar antara pengendalian perilaku anak yang wajar hingga yang kaku yang tidak memberi kebebasan bertindak, kecuali yang sesuai dengan standar yang ditentukan. Disiplin otoriter berarti selalu mengendalikan melalui kekuatan eksternal dalam bentuk hukuman, terutama hukuman badan.

2) Cara Mendisiplin Yang Permasif

Disiplin permasif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permasif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Beberapa orang tua dan guru yang menganggap kebebasan (permissiveness) sama dengan *laissezfaire*, membiarkan anak-anak meraba-raba dalam situasi yang terlalu sulit untuk ditanggulangi oleh mereka sendiri tanpa bimbingan atau pengendalian. Bagi banyak orang tua disiplin permasif merupakan protes terhadap disiplin yang kaku dan keras masa kanak-kanak mereka sendiri. Dalam hal seperti itu, anak sering tidak diberi batas-batas atau kendala yang mengatur apa saja yang boleh dilakukan. Mereka diijinkan untuk mengambil keputusan sendiri dan berbuat sekehendak mereka sendiri.

3) Cara Mendisiplin Demokratis

Disiplin demokratis menggunakan penjelasan demokratis dengan menggunakan penjelasan, diskusi, penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa

perilaku tertentu dihadapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dari disiplin daripada aspek hukumannya. Bila anak masih kecil, mereka diberi penjelasan mengenai peraturan yang harus dipatuhi dalam kata-kata yang dapat dimengerti.

Dengan bertambahnya usia mereka tidak hanya diberi penjelasan tentang peraturan, melainkan juga diberi kesempatan untuk menyatakan pendapat mereka tentang peraturan.⁵⁰

HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap apa yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya pada rumusan masalah penelitian.⁵¹Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan tahun pelajaran 2021/2022. Berikut ini rumusan uji hipotesis :

Ho : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* tidak berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan.

Ha : Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self control* berpengaruh dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMP Negeri 2 Sungkai Selatan

⁵⁰ Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.1980.H.93-94

⁵¹ Ibid. H. 96.

Berikut hipotesis statistik :

$$H_0 : X_1 = X_2$$

$$H_a : X_1 \neq X_2$$

X_1 = Perilaku peserta didik sebelum dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self control*

X_2 = Perilaku peserta didik sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *self control*



DAFTAR PUSTAKA

- Mardia Bin Smith, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa,” *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan* 8, no. 1 (2011): 22–32.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnwita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21
Kaminudin Telaumbanua, “Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa,” *Jurnal Education* 4, no. 1 (2018): 25–31.
- Nyoman Dantes Ni Putu Megantari. Ni Nengah Madri Antari, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja,” *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konselng* 2, no. 1, 2014: h. 1.
- Nana Sudjana. *Cara Belajar Siswa Aktif Dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung. Sinar Baru Algensindo, 2010: h . 5.
- Al Huda, *l Qur’an dan Terjemahan* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara dan Penerjemah/ Penafsir al-Qur’an Departemen Agama RI, 2005), h. 544.
- Ogan Wahyu Adytia, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Skripsi*, 2019.
- N Wahyudi and C Casmini, “Efektivitas Cognitoif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa [the Effectiveness of ...,” *Acta Islamica Counsnesia: Counselling ...* 1, no. 1 (2021): 21–32, <http://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/article/view/85%0A>
<http://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/article/download/85/57>.
- Syaiful Bahri, Nurhasanah Irhamiati, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 2 (2017): 73–81.

Data pelanggaran disiplin belajar, peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sungkai Selatan tahun 2021/2022.

Wahyudi and Casmini, "Efektivitas Cognitif Behavioral Therapy Dengan Teknik Self-Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa [the Effectiveness of]"

Irhamiati, "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Disiplin Belajar."

Indra Ibrahim, "Jurnal Neo Konseling Volume 00Number00 20XX Hubungan Kontrol Diri Dengan Disiplin Siswa Dalam Belajar" 00 (2013): 1-6, <https://doi.org/10.24036/xxxxxxxxxxx-x-xx>.

Kaminudin Telaumbanua, "Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa."

Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa."

Adytia, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa."

T I M Penyusun, "Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1," Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018, 1-31.

Smith, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa."

Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta:2016), h. 1

Prayitno, Erman Amti, Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling, (JAKARTA: PT.Rieneka Cipta,2015), h.100

Dewa Ketut Sukardi, Bimbingan dan Konseling di sekolah, (Bandung: PT.Rieneka Cipta, 2010),h.67

Amdani Sarjun, Panduan Operasional Penyelenggara Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (Jakarta:2016), h. 50

- Septi Rahayu, "Mengatasi masalah percaya diri siswa melalui layanan konseling kelompok pada siswa", (Jurnal Skripsi program starta. Universitas Negeri Semarang UNNES, 2013), h.38
- Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok Persepektif Teori & aplikasi*, (Yogyakarta, Media Akademi, 2015), h.25-26
- Priyatno dan Erma Amati, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004).
- Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 248
- M. Nur Ghufron dan Rini Riswita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 21
- Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008), h. 97.
- M. Nur Ghufron dan Rini Riswita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 22-23.
- Michele Borba, *Membangun Kecerdasan Moral*,... h. 130-131.
- M. Nur Ghufron dan Rini Riswita S, *Teori-Teori Psikologi*,... h. 31.
- Marzuki, *Pendidikan Karakter Islam*,... h. 56.
- Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*,... h. 45.
- Indah Ayu Wahyuni Sinaga, *Peran Guru BK Dalam Mengembangkan Self Control Siswa Di MTS Alwasliyah Bandar Khalifah Kabupaten Serdang Bedagai*,... h. 46.
- Alwi, Hasan dkk. . *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga*. Balai. Pustaka: Jakarta.2002, H.268
- Slameto. *Belajar & Faktor - Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010, H.68

Elizabeth B Hurlock, *Perkembangan Anak*, terj. dr. Med Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999), H 82

Kaminudin Telaumbanua, "Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Xi SMA Negeri 1 Lahusa."

Rahman, Masykur Arif.. *Pentingnya Disiplin Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.2010, H.66

Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran* ,(Jakarta: Rineka Cipta, 1993), H.114

Charles Schaefer, *Bagaimana Mempengaruhi Anak*, (Semarang: Dahara Press, 1994), H.11.

Wardiman Djojonegoro (B.D Soemarno), *Pelaksanaan Pedoman Disiplin Nasional dan Tata Tertib sekolah* ,(Jakarta: CV. Mini Jaya Abadi, 1998), H.20

Charles Schaefer, *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 1994), H.3.

Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002), H. 97

Tu'u, Tulus. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo H.91

Moenir.. *Masalah-Masalah dalam Belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2010, H.96

Hurlock, E. B. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.1980.H.93-94

Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D*, (Bandung, 2013), h. 144

Anwar sutoyo, *pemahaman individu (observasi, checklist, interview, kuesioner, sosiometri)*, yogyakarta, pustaka pelajar, 2017, h. 123