EKSPERIMENTASI LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGANTEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN MENGIKUTI PELAJARAN PESERTA DIDIK DI

SMP NEGERI 1 PADANG RATU

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan danKonseling Pendidikan Islam

Oleh:

Riyan Tobing NPM: 1811080049

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAMNEGERI RADIN INTAN LAMPUNG TAHUN AJARAN 1444H/2022M

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Oleh:

Riyan Tobing NPM: 1811080049

Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I :Busmayaril, S.Ag., M.EdPembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERIRADIN INTAN LAMPUNG TAHUN AJARAN 1444H/2022M

ABSTRAK

Kedisplinan mengikuti pelajaran merupakan suatu hal yang berkaitan dengan kedatangan siswa ke sekolah guna untuk mencari ilmu yang bermanfaat dengan mengikuti pelajaran di sekolah, siswa yang baik adalah tercapainya seorang siswa yang mengikuti mata pelajaran. Seperti yang dialami oleh salah satu peserta didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu. Dengan demikian, peneliti akan melakukan penelitian tentang eksperimentasi Layanan konseling individu dengan teknik *self management* terhadap kedisiplinan mengikuti mata pelajaran peserta didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu. Maka peneliti akan membuktikan apakah eksperimentasi layanan konseling individu dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh layanan konseling individu dengan teknik self management terhadap kedisiplinan mengikuti mata pelajaran di SMP Negeri 1 Padang Ratu. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Single Subject Research dengan menggunakan 1 sampel. Dimana peneliti mepmperoleh data sekunder didapatkan dari proses penelitian berlangsung dengan 3 tahapan. Tahapan pertama peneliti melakukan baseline A1, kemudian peneliti memberikan perlakuan atau intervensi B, dan terakhir baseline A2.Hasil menunjukkan adanya perubahan dengan peningkatan kehadiran yang ditunjukkan oleh siswa.

Pada fase baseline A1, terlihat kehadiran siswa di SMP Negeri 1 Padang Ratu memiliki ketidakhadiran disekolah. Pada fase intervensi B, diberikan perlakuan dengan tahap-tahap teknik *self management* yang menunjukkan hasil peningkatan siswa mengikuti mata pelajaran. Kemudian diberikan pengamatan kembali pada fase baseline A2 tanpa diberikannya intervensi dan menunjukkan hasil siswa mengikuti pelajaran. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa kedisiplinan mengikuti pelajaran pada peserta didik di SMP Negeri 1 Padang Ratu dapat ditingkatkan dengan menggunakan teknik *self management*.

Kata kunci : Konseling Individu, *self management*, Kedisplinan Mengikuti Pelajaran

ABSTRAK

Discipline in following lessons is something related to the arrival of students to school in order to seek useful knowledge by following lessons at school, a good student is the achievement of a student who takes subjects. As experienced by one of the students at SMP Negeri 1 Padang Ratu. Thus, the researcher will conduct research on the experimentation of individual counseling services with self-management techniques for discipline following students' subjects at SMP Negeri 1 Padang Ratu. So the researcher will prove whether the experimentation of individual counseling services with the Self Management technique can improve the discipline of following the lessons of students at SMP Negeri 1 Padang Ratu

This study aims to analyze the effect of individual counseling services with self-management techniques on discipline in following subjects at SMP Negeri 1 Padang Ratu. This research is a study using the Single Subject Research method using 1 sample. Where researchers obtain secondary data obtained from the research process takes place with 3 stages. In the first stage the researcher carried out baseline A1, then the researcher gave treatment or intervention B, and lastly baseline A2. The results showed a change with an increase in attendance shown by students.

In the baseline A1 phase, it can be seen that the presence of students at SMP Negeri 1 Padang Ratu has no attendance at school. In the intervention phase B, treatment was given with stages of self-management techniques which showed results in increasing students following the subject. Then given another observation in the baseline A2 phase without giving intervention and showing the results of students following the lesson. Based on this, it can be stated that the discipline of following lessons for students at SMP Negeri 1 Padang Ratu can be improved by using self-management techniques.

Keywords: Individual Counseling, self-management, Discipline in Following Lessons

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama: Riyan Tobing NPM: 1811080049

Jurusan/Prodi: Bimbingan Konseling Pendidikan IslamFakultas: Tarbiyah dan

Keguruan

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul :"Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Di SMP N 1 Padang Ratu". Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini,saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada kalimat dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, juli 2022

P¢nulis

TEMPEL Riyan Tol

A44KX042833681

1811080049

KEMENTERIAN AGAMA VERSITAS ISLAM NEGERI (UIN RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

Eksperimentasi Layanan Konseling

Individu Dengan Teknik Self Management

Terhadap Kedisiplinan Mengikuti

Pelajaran Peserta Didik Di SMP Negeri 1

Padang Ratu

Riyan Tobing

1811080049

Bimbingan dan Konseling P

Islam

Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunagosahkan dan di pertahankan dalam Sidang Munagosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Mengetahui Ketua Jurusan

Bimbingan dan Konseling Pendidikan



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

Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Padang Ratu" disusun oleh, Riyan Tobing NPM: 1811080049 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: Rabu 7 Desember 2022 pukul 08.00-10.00 WIB.

Tim Penguji

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

Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd.

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd.

Penguji Pendamping 1 : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Penguji Pendamping 2 : Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui

ekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَمَن جَنهَدَ فَإِنَّمَا يُجُنهِدُ لِنَفْسِهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَنِّي عَنِ ٱلْعَلَمِينَ ١

Artinya: "Barang siapa yang bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhan tersebut untuk kebaikan dirinya sendiri " $(Q.S Al-Ankabut:6)^{I}$



 $^{^{\}rm 1}$ Departemen Agama. (2015). Al-Quran Terjemahan. CV Darus Sunnah.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan karunianya. Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Dari hati yang terdalam dengan segala kerendahan hati dan terima kasih yang tulus dengan segala rasa syukur, skripsi ini akan kupersembahkan kepada :

- Kedua orang tua saya yang tercinta, terima kasih kepada Bapak Darwis dan Ibu Hasnah yang telah memberikan kasih sayang kepadaku, dan telah memberikan dukungan, do'a, yang setiap hari kau panjatkan tiada henti-hentinya untuk kesuksesan anakanakmu. Sehingga mengantarku menyelesaikan pendidikan S1 saat ini di UIN Raden Intan Lampung.
- 2. Kepada kakak kandungku, Fena Ria yang telah memberikan dukungan dan membuat saya bersemangat dalam mengerjakan skripsi ini. Terima kasih banyak atas kasih sayang yang tulus, perhatian serta dukungan dari kalian dan selalu mendoakan keberhasilan tanpa meminta balas jasa.
- 3. Kepada Almamaterku tercinta yaitu Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran.

RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama Riyan Tobing, biasa dipanggil Riyan. Penulis lahir diBangunsri, 20 Juni 1999 yang merupakan putra kedua dari dua bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan bapak Darwis dan ibu Hasnah. Penulis mengawali studi pendidikan di TK AL-Hijroh tahun 2006, SDN 5 Kuripan pada tahun 2007-2012. Lalu, penulis melanjutkan studi di SMP N 1 Padang Ratu pada tahun 2012- 2015. Kemudian, penulis melanjutkan studi di SMA N 1 Kalirejo Jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), selesai pada tahun 2018.

Pada tahun 2018 penulis masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui jalur seleksi SPAN-PTKIN. Selama kuliah penulis aktif mengikuti kegiatan BK VOICE pernah menjabat sebagai Ketua Umum Periode 2018/2019 serta menjadi Penanggung Jawab 2 Periode yaitu Periode 2019/2020 dan 2020/2021 dan BAPINDA pernah menjabat sebagai kader bidang MEKO-ID (Media Komunikasi Informasi dan Dokumentasi) UKM-F Ibroh Periode 2018/2019 dan Menjabat menjadi Kader 2 Periode yaitu Kader Bidang MBM (Minat Bakat Mahasiswa) UKM-F Ibroh periode 2019/2020 dan 2020/2021. Pada tahun 2021 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di Kelurahan Sukanegara, Kecamatan Bangun Rejo, Kabupaten Lampung Tengah, lalu penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 9 Bandar Lampung dengan beranggota 22 orang.

> Bandar Lampung, juli 2022 Penulis

> > Riyan Tobing

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP N 1 Padang Ratu".

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Program Sarjana (S1) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (UIN RIL). Skripsi ini disusun atas kerjasama dan berkat bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penyusun mengucapkan terima kasih kepada:

- 1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- 2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
- 3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
- 4. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi,dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini
- 5. Iip Sugiharta, M.Si selaku pembimbing II, terima kasih atas perhatian, petunjuk, dan arahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini
- 6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah menyumbangkan ilmunya selama di bangku perkuliahan.
- 7. Abirul Muqodas, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Padang Ratu
- 8. Orang tua yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan

- memotivasi untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terima kasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun spritual hingga terselesaikannya skripsi ini.
- 9. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat yang tidak dapat disebutkan satu persatu, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.

Penyusun menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan skripsi ini. Besar harapan akan saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhirnya penyusun berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun dan bagi pembaca sekalian.



DAFTAR ISI

| ABSTRAK | | ii |
|-------------|--|------|
| SURAT PER | NYATAAN | iii |
| MOTTO | | v |
| PERSEMBA | HAN | viii |
| RIWAYAT | IIDUP | ix |
| KATA PENC | GANTAR | X |
| DAFTAR ISI | [| xii |
| DAFTAR TA | ABEL | xiv |
| DAFTAR LA | MPIRAN | XV |
| BAB I PEND | OAHULUAN | 1 |
| A. | Penegasan Judul | 1 |
| B. | Latar Belakang Masalah | 3 |
| C. | Identifikasi Masalah | - 2 |
| D. | Batasan Masalah | 11 |
| E. | Rumusan Masalah | 11 |
| F. | Tujuan Penelitian | |
| G. | Manfaat Penelitian | |
| H. | Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan | 12 |
| BAB II LAN | DASAN TEORI | |
| A. | Hakikat Konseling | 15 |
| B. | Kerangka Teoritik | 15 |
| C. | Pengertian Layanan Konseling Individu | 16 |
| D. | Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu | 17 |
| E. | Waktu Tempat Pelaksanaan Layanan Konseling | |
| Indiv | idu | |
| F. | Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu | |
| G. | Keterampilan Dasar Konseling Individu | |
| H. | Teknik Self Management | |
| I. | Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran | |
| BAB III MET | TODE PENELITIAN | |
| Α. | Desain Penelitian | 39 |

| В. | Variabel Penelitian | 41 |
|---------------|--|----|
| C. | Tempat Penelitian, Waktu, Setting Penelitian | 41 |
| D. | Setting Penelitian | 42 |
| E. | Pemilihan Subjek Penelitian | 42 |
| F. | Definisi Operasional | 42 |
| G. | Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| H. | Analisis Data | 44 |
| BAB IV HAS | SIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 45 |
| A. | Hasil Penelitian | 45 |
| B. | Analisis Data | 51 |
| BAB V PENUTUP | | 67 |
| A. | Simpulan | 67 |
| B. | Rekomendasi | 67 |
| DAFTAR RU | JJUKAN | 69 |
| | | |

DAFTAR TABEL

| Tabel 1. | B.1 Data Kedisiplinan Peserta Didik Kelas di SMP N 1 | | | | |
|------------|--|--|--|--|--|
| | Padang Ratu | | | | |
| Tabel 2.1. | Indikator Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran34 | | | | |
| Tabel 4.1 | Hasil Observasi Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran | | | | |
| | dengan Self Management | | | | |
| Tabel 4.2 | Hasil Observasi Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran | | | | |
| | denganTeknik Self Management pada Intervensi | | | | |
| Tabel 4.3 | Hasil Observasi Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran | | | | |
| | denganTeknik Self Management Pada Fase Baseline-250 | | | | |
| Tabel 4.4. | Rerata Jumlah Perilaku Kehadiran dengan Self | | | | |
| | Management pada Setiap Fase | | | | |



DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran 1.1 Instrument Penelitian | 71 |
|---|----|
| Lampiran 1.2 Wawancara Dengan Guru BK | 83 |
| Lampiran1.3 Rencana Pelaksanaan Layanan | 84 |
| Lampiran 1.3 Surat Penelitian | 87 |
| Lampiran 1.4 Surat Balasan Penelitian | 88 |



BABI

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar dalam penelitian ini tidak terjadi kesalahpahaman mengenai judul penelitian tentang "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kediplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP N 1 Padang Ratu" maka peneliti perlu menegaskan istilah-istilah yang ada dalam judultersebut adalah sebagai berikut:

1. Eksperimentasi

Eksperimen adalah percobaan yang bersistem dan berencana untuk membuktikan suatu kebenaran teori dan sebagainya, menurut Mulyani Sumantri dan Johar permana, diartikan sebagai cara belajar mengajar yang melibatkan peserta didik dengan mengalami dan membuktikan sendiri proses dan hasil percobaan tersebut. Dalam proses belajar mengajar, siswa diberi kesempatan untuk mengalami sendiri atau melakukan sendiri, mengikuti proses, mengamati objek, menganalisis, membuktikan dan menarik kesimpulan sendiri mengenai proses yang dialaminya. Menurut Paul Suporno, eksperimen merupakan suatu metode mengajar yang mengajak supaya siswa melakukan percobaan sebagai pembuktian, pegecekan bahwa teori yang sudah dipelajari ini memang benar.²

2. Layanan Konseling Individu

Menurut Prayitno dan Erman Amti, menyatakan bahwa layanan konseling perorangan atau individual merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Layanan konseling individual merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling

² Sri Murni,Raja Sabaruddin. Mengeksperimen pengembangan sistem informasikehadiran siswa berbasis web. Jurnal Teknologi dan Informatika,2018.

(konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam cara pemberian bantuan dilakukan hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling.

3. Teknik Self Management

Menurut Mapier, Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Self management atau pengolaan diri merupakan strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik. Self management berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu. Self management adalah suatu proses dimana klien mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.

4. Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

Menurut Siri Nam S. Khalsa, menyatakan bahwa siswa yang disiplin mengikuti pelajaran yaitu siswa yang biasanya hadir tepat waktu, taat terhadap semua perturan yang diterapkan disekolah dan selalu mengikuti pelajaran, serta berprilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Mengenai disiplin siswa, tidak bisa terlepas dari persoalan perilaku negatif pada siswa tersebut, yang pada saat ini semakin memprihatinkan

5. Peserta Didik

Peserta Didik adalah suatu anggota disekolah untuk mengembangkan potensi diri untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki serta mampu mengembangkan minat bakat dan dapat mengolah potensi diri. Alasan peneliti memilih judul "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP N 1 Padang Ratu"

- 1. Judul ini relevan dengan ilmu penelitian di jurusan bimbingan konseling.
- 2. Teknik *self managament* sangat cocok untuk meningkatkan kedipsiplinan mengikuti pelajaran di era new normal, karena setiap peserta didik dapat memanajemen dirinya sendiri.
- 3. Dalam meningkatkan suatu perilaku dapat menggunakan konseling individu supaya lebih efektif dan efisien.
- 4. Persoalan ini menarik diteliti, keberadaan guru bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya mampu mengatasi masalah tersebut.
- 5. Teknik *self management* mampu mengatasi serta menyadarkan siswa untuk tidak melakukan kesalahan yang sama sehingga siswa mampu mempunyai kesadaran diri yang baik karena teknik self management mempunyai pengertian yang sangat baik dalam memininalisir ketidakhadiran siswa

B. Latar Belakang Masalah

Menurut E. Mulyasa, Kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa di sekolah biasa disebut dengan istilah siswa yang mengikuti seluruh pelajaran disekolah. Pengertian kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa mengandung dua arti, yaitu masalah kehadiran di sekolah (school attendance) mengikuti pelajaran dan ketidakhadiran di sekolah (non school attendance) atau siswa tidak mengikuti pelajaran, siswa yang tidak mengikuti pelajaran di sekolah dianggap merupakan masalah penting dalam pengelolaan siswa di sekolah, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa di sekolah merupakan gambaran tentang ketertiban suatu sekolah. Kedisiplinan mengikuti pelajaran adalah kehadiran dan keikutsertaan siswa secara fisik dan mental terhadap aktivitas sekolah pada jam-jam efektif di sekolah. Sedangkan ketidaksiplinan mengikuti pelajaran adalah ketiadaan partisipasi secara fisik siswa terhadap kegiatan- kegiatan sekolah.

Pengertian kedisiplinan mengikuti pelajaran seperti yang dikemukakan di atas seringkali dipertanyakan, terutama pada saat teknologi pendidikan dan pengajaran telah berkembang pesat seperti sekarang ini. Kalau misalnya saja, aktivitas-aktivitas sekolah dapat dipancarkan melalui TV dan bisa sampai ke rumah, apakah kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa secara fisik di sekolah masih dipandang mutlak? Jika pendidikan atau pengajaran dipandang sebagai sekedar penyampaian pengetahuan, sedangkan para siswa dapat menyerap pesan-pesan pendidikan melalui layar kacanya di rumah.³

Islam mengajarkan bahwa pentingnya menghargai waktu dalam surah At-Taubah 122.

Artinya: Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya.

Tafsir nabi dalam ayat di atas ayat 122 (berisi pentingnya makna waktu dalam kehidupan manusia dengan hadir berjihad dijalan Allah.berisi manusia dalam keadaan merugi, kecuali orang yang Allah kecualikan. berisi 3 cara yang harus dilakukan agar tidak termasuk orang yang rugi, yaitu: beriman dan beramal saleh, saling menasehatidalam kebenaran dan kesabaran.

Nilai-nilai yang ada dalam nilai pendidikan terdapat nilai kedisiplinan yang ada dalam Q.S At-Taubah 122 yaitu,⁴ kedisiplinan merupakan suatu keimanan yang kuat, yang menimbulkan dorongan untuk adanya niat memanfaatkan waktu dan hadir dalam menuntut

³ Ericha Windhiyana Pratiwi. *Dampak tidak hadirnya siswa akibat belum dapatberadaptasi*. Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan, Volume 34 Issue 1 April 2020, e-ISSN:

⁴ Fitri, S. R. A., & Tantowie, T. A. (2014). Content Analysis. Encyclopedia of HealthCommunication, 1–22. https://doi.org/10.4135/9781483346427.n97

ilmu. Nilai kehadiran membuat seseorang mempunyai planning untuk berlatih disiplin waktu, supaya memiliki tujuan jelas dan terarah. Prinsip kedisiplinan dengan pemanfaatan waktu seefektif dan seefisien mungkin meminimalisir agar seseorang rajin dalam datang kesuatu tempat yang penting yang menimbulkan seseorang sadar akan pentingnya kehadiran. Apabila tertanam sifat selalu hadir akan menanamkan kedisiplinan kepada orang lain dengan saling menasehati dalam kebenaran dan kesabaran.

Dalam surat Al-Mujadilah ayat 11 juga disebutkan tentang perintah taat, patuh dandisiplin

يَتَأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوۤا إِذَا قِيلَ لَكُمۡ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلْمَجَلِسِ فَٱفْسُحُواْ فِي ٱللَّهُ لَكُمۡ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُرُواْ فَٱنشُرُواْ يَرْفَعِ ٱللَّهُ اللَّهُ اللْمُلْمُ اللَّهُ اللْمُوالِمُ اللْمُوالَى اللللْمُ اللَّهُ اللَّهُ ا

Artinya: Wahai orang-orang yang 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 mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Mahateliti apa yang kamu kerjakan. Tafsir nabi dalam ayat diatas seorang Muslim wajib hukumnya menimba ilmu, baik pria atau wanita, kapan pun, dan di mana pun. Tak ada batasan usia dalam menuntut ilmu, yang seperti dikatakan Nabi SAW agar menuntut ilmu hendaknya berkelanjutan hingga akhir hayat.

Tiada waktu berlalu tanpa bertambahnya ilmu. Sejak masa awal Islam, umat sudah melaksanakan ajaran ini dengan penuh khidmat, yang salah satunya terejawantah dalam sebuah forum yang dikenal sebagai Majelis Nabi SAW.

Secara rutin, para sahabat berkumpul di masjid bersama Nabi

SAW. Di sana, hadirin menyimak setiap kata dan kalimat yang disampaikan Rasulullah terkait makna ayat Alquran dan hadis. Para sahabat berusaha sebanyak-banyaknya menyerap ilmu pengetahuan dan wawasan yang luas dari Rasulullah. Menghadiri majelis taklim atau pertemuan agama yang mengajarkan Alquran dan sunah, menurut pemahaman para sahabat, akan menambah ilmu, keimanan, dan ketakwaannya. pada akhirnya sanggup menambah amal kebaikannya kelak.

Salah seorang sahabat yakni Abdullah ibnu Rawahah RA, di manapun bertemu dengan sahabat Nabi SAW lainnya, selalu berkata, "Mari, mari kita percaya pada Allah setiap saat." Saat mendengar hal tersebut Nabi SAW bersabda, "Semoga Allah memberikan rahmat karena mencintai kepada Ibnu Rawahah. ia perkumpulanperkumpulan yang para malaikat merasa perlu untuk hadir mengikuti materi kajian.' Pasalnya, ada keutamaan dengan mengikuti majelis atau pertemuan-pertemuan agama semacam ini. Pada buku *The Ideal* Muslim, Dr Muhammad Ali Hasyimi, menguraikan, bahwa di sana nama Allah SWT senantiasa diagungkan. Setiap pembicaraan pun dipenuhi tema keagungan ajaran Islam mengenai (pendidikan), individu, keluarga dan masyarat. Majelis yang memiliki faedah sesuai ajaran Islam yakni yang di dalamnya diajarkan tentang tauhid. Pun mengajarkan akidah, ibadah yang sesuai sunnah Nabi, muamalah, dan lainnya. Ayat-ayat di atas menunjukkan untuk kedisiplinan dalam menghadiri majelis, tetapi tidak hanya majlis saja, termasuk di dalamnya adalah amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau hubungan dengan sesama manusia.

Mengikuti pelajaran dalam hal ini dikaitkan dengan menuntut ilmu, sebab menuntut ilmu yang baik adalah menghadiri majelis ilmu yang disertai sikap disiplin yakni anak yang dapat membagi waktu sesuai porsinya dan menepati apa yang telah dijadwalkan secara terusmenerus. Kehadiran sekolah bukan hanya berarti siswa secara fisik ada di sekolah, melainkan yang lebih penting ialah keterlibatan siswa dalam kegiatan-kegiatan di sekolah. Tugas guru atau petugas yang ditunjuk adalah memeriksa dan memberikan tanda tentang hadir atau tidaknya seorang siswa satu kali dalam sehari. Kehadiran dan ketidakhadiran siswa di sekolah dianggap merupakan masalah penting

dalam pengelolaan siswa di sekolah, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Berdasarkan prapenelitian yang peneliti lakukan di SMP N 1 Padang Ratu. Peneliti menemukan ada beberapa kasus yang terjadi pada saat proses belajar banyak peserta didik yang tidak hadir, yaitu rendah nya kedisiplinan peserta didik pada saat proses pembelajaran berlangsung. Ada beberapa data yang memperkuat peneliti yaitu berdasarkan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP N 1 PadangRatu.

Tanpa kedisiplinan mengikuti pelajaran, peserta didik tidak mendapatkan nilai yang sempurna baik dalam keaktifan di kelas, mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak mengikuti beberapa mata pelajaran dengan alasan sinyal terkendala, tidak memperhatikan guru yang sedang menjelaskan, dan lain sebagainya. peneliti menggunakan layanan konseling individu dengan teknik self management dalam upaya meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran, dikarenakan self managementmerupakan teknik untuk membantu siswa menemukan tingkah laku yang baru dalam kehidupannya sehari-hari. Dengan memanajemen diri, siswa bisa mengatur hidupnya, siswa yang belum mempunyai disiplin belajar yang tinggi di sekolah maka akan membentuk sikap disiplin yang tinggi untuk selalu hadir kesekolah dengan teknik self management. 6

Seperti yang telah kita ketahui bahwa layanan konseling behavioral merupakan pendekatan konseling yang berpandangan bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu membantu konseli menghapus tingkah laku yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari tingkah laku baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*). Oleh karena itu untuk meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik terhadap kegiatan belajar di sekolah maupun di rumah, maka peneliti menggunakan layanan konseling behavioral sangatlah tepat. Dalam pendekatan behavioral terdapat beberapa teknik khusus, antara lain yaitu:

⁵ Dewi Putriyani, "pengaruh pemberian layanan informasi terhadap kehadiran siswaSaentistahunpembelajaran2017/2018",Hlm13

⁶ Fajar Abdul Majid, dkk. "Kehadiran Peserta Didik Diera New Normal," Jurnal ProgramStudi Bimbingan Konseling, Hlm. 3

penguatan positif (*positive reinforcement*), kartu berharga (*token economy*), pembentukan (*shaping*), kontrak perilaku (*contingency contracting*), penokohan (*modelling*), pengelolaan diri (*self management*), penghapusan (*punishment*), dan disensitisasi sistematis.⁷

Dari beberapa teknik konseling behavioral tersebut, salah satu teknik yang dipilih oleh peneliti yaitu teknik self management (pengelolaan diri). Pengelolaan diri (self management) merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur dan mengubah perilaku peserta didik yang masuk tanpa keterangan, peserta didik yang sengaja keluar kelas, peserta didik yang bermalas-malasan, serta peserta didik yang enggan mengikuti pelajaran dikelas dan peserta yang sengaja tidak hadir dikelas, ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru.

untuk membantu Self management bertujuan konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. Self management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada pilihannya serta menetapkan cara- cara yang mencapaitujuannya.8 Teknik self-management digunakan untuk meningkatkan perilaku disiplin belajar siswa karena dijadikan sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh guru BK sebagai penyembuhan sehingga diharapkan siswa yang memiliki perilaku disiplin belajar yang rendah disekolah mampu merubah, memotivasi serta meningkatkan perilaku disiplin dalam belajar.⁹ Persoalan ini menarik diteliti, keberadaan guru bimbingan dan

Gantina, Komalasari, dkk. Teori dan Teknik KONSELING, Jakarta: Indeks. 2011

⁸ Insan Suwanto, Self Management Untuk Membantu, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1.1 (2016).

⁹ Annisa Nurul Fatimah, Winny Sujayati, i Wiwin Yuliani, «Efektivitas Teknik Self- ManagementUntukMeningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA», FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 2.1 (2019), 24-29

konseling di sekolah hendaknya mampu mengatasi masalah tersebut. Prosedur pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan strategi ini diharapkan konseli mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan yang lebih baik. ¹⁰

Adapun tiga peserta didik menurut hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP N 1 Padang Ratu, adalah sebagai berikut

Tabel 1.B.1Data Ketidaksplinan mengikuti pelajaran disekolah Peserta DidikKelas di SMP N 1 Padang Ratu

| No | Peserta | Jenis 1 | Ketidaksiplina | n <mark>mengikuti pel</mark> a | njaran disek | olah |
|----|---------|---|--|--|--|--|
| | Didik | Saat masuk kelas peserta didik tid akhadir | Banyaknya peserta didik yang sengaja pergi dari kelas saat guru tidak hadir dikelas | Banyak peserta didik yang beralasan saat tidak hadir dikelas | Banyaknya peserta didik yang izin sakit | Banyak peserta didik masuk tanpa keterangan |
| 1 | AM | 1 | | | | 1 |
| 2 | IL | | 1 | - | _ | \sim |
| 3 | LA | 1 | 1 | | | - |

Sumber: Data dari guru BK SMP N 1 Padang Ratu¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak Abirul Muqodas, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling terdapat beberapa peristiwa kurangnya kehadiran belajar seperti:¹² (1) Ada peserta didik yang masuk tanpa keterangan, (2) Ada peserta didik yang sengaja pergi dari kelas, (3) Ada peserta didik yang beralasan,

Data Hasil Pra-Penelitian Peserta Didik Perilaku ketidahadiran peserta didik di SMP N1 Padang Ratu.

_

¹⁰ Janah, N., & Loviana, D. (2016). Self-Management Untuk Meningkatkan KedisiplinanBelajar Siswa: Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh

¹² Wawancara dengan Abirul Muqodas, S.Pd, tanggal 14 september 2021 di SMP N 1Padang Ratu

(4) Ada peserta didik yang enggan mengikuti pembelajaran dikelas, dan (5) Ada peserta didik yang sengaja tidak hadir kekelas

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru bik banyak siswa- siswi SMP N 1 Padang Ratu ditemukan bahwa sebenarnya mereka mengetahui perilaku rendahnya siswa dalam belajar merupakan perilaku yang tidak baik, bahkan merekamenyadari bahwa dengan mereka melakukan hal tersebut dampaknya pun akan ke diri sendiri, mulai dari hal kecil yaitu tertinggalnya materi pembelajaran, menurunya nilai (baik nilai afektif maupun psikomotorik) sehingga mereka mengalami kesulitan dalam belajar akibat kurangnya disiplin dalam belajar.¹³

Berdasarkan paparan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa untuk meningkatkan disiplin belajar perlu diberikan layanan konseling individu dengan menggunakan teknik self management. Penulis ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen dengan judul "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP N 1 Padang Ratu".

C. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang muncul terkait "Eksperimentasi Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran Peserta Didik di SMP N 1 Padang Ratu". Permasalahan tersebut antara lain dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1. Siswa yang kurang stabil dengan adanya perubahan sistem pembelajaran sehingga siswa perlu pembiasaan dan adaptasi sehingga banyak yang tidak hadir.
- Bervariasinya ketidakhadiran siswa dalam proses belajar mengajar
- 3. Keadaan atau suasana pembelajaran yang kurang baik.

 $^{^{\}rm 13}$ Wawancara kembali Bapak Abirul Muqodas tanggal 15 september 2021 di SMP N 1Padang Ratu

4. Terbatasnya pemahaman siswa tentang sistem pembelajaran.

D. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu mengkaji ruang lingkup teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik dengan menggunakan layanan konseling individu.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh layanan konseling individu dengan teknik self management terhadap kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik di SMP N 1 Padang Ratu?"

F. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh layanan konseling individu dengan teknik self management terhadap kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik di SMP N 1 Padang Ratu.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi yang positif terhadap kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik di SMP N 1 Padang Ratu Tahun Ajaran 2021/2022.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan layanan konseling individual serta dapat membantu meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran
- b. Meningkatkankan kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik.
- c. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan kedisiplinan mengikuti

- pelajaran serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling individual, sehingga dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara optimal.
- d. 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. Self management dapat merubah perilaku peserta didik yang tidak mengikuti pelajaran saat belajar. Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan terhadap 11 siswa, diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh mereka semua adalah kurangnya perilaku disiplin. Karena masih banyak dari mereka yang memiliki kedisiplinan yang rendah, baik di dalam maupun di luar kelas, seperti sangat sulit untuk meminta mereka diam dan memperhatikan selama waktu belajar, serta banyaknya anak yang tidak. mengerjakan pekerjaan rumah mereka yang diberikan 4 kali seminggu. Masalah ini membuat guru sulit untuk memindahkan dan mengajar mereka ke tahap pembelajaran berikutnya. Menurut guru masalah ini terjadi karena mereka lebih suka bermain - dan ketika mereka pulang dari belajar di Sanggar X beberapa dari mereka kembali bekerja sebagai pengemis, pengemis, pemulung dengan orang tua mereka. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kehadiran siswa¹⁴
- Teknik Self management yang diberikan dapat meningkatkan motivasi belajar memberikan dampak positif pada peserta didik. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel

¹⁴ Farisan Insani i Nilam Widyarini, «Self-Management and Learning Discipline, jurnal guidance and counseling education (2020) hlm 23-34

terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kedisiplinan siswa ¹⁵

- 3. Didapatkan hasil Disiplin diri mengikuti pelajaran dalam memperoleh pengetahuan adalah faktor kunci yang mempengaruhi peserta didik dan memungkinkan mereka mendapatkan prestasi yang diharapkan. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kedisiplinan siswa ¹⁶
- 4. Penelitian layanan konseling individu dengan diskusi dapat meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran peserta didik. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa, kemudian yang membedakan adalah variabel bebasnya yaitu penulis menggunakan variabel grup diskusi dengan game ¹⁷
- 5. Teknik self-management dapat diberikan pada peserta didik yang membolos agar peserta didik tersebut tidak melakukan perbuatan membolos tidak hadir. Persamaan penelitiannya adalah samasama mennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kedisiplinan siswa mengikuti pelajaran.¹⁸
- 6. Konseling individu dapat mengembangkan diri khususnya menggunakan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan mengikuti pelajaran. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan variabel X kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa, kemudian yang membedakan adalah variabel bebas yaitu penulis menggunakan variabel Self menagement. 19

¹⁵ Riska Pratiwi i Yeni Karneli, «Counseling with Self-Management Techniques Improve Learning, jurnal guidance and counseling (2021) hlm 2

 17 Vivi Yuniar Fitriani, Mungin Eddy Wibowo, i Edy Purwanto, «Jurnal Bimbingan
Konseling (2020) hlm $34\,$

¹⁹ Sugiyo2 & Mungin Eddy Wibowo2 Yeny Sukma Dian with Self-

Aleksandrs Gorbunovs, Atis Kapenieks, i Sarma Cakula, «Self-discipline as a Key Indicator to Improve, jurnal guidance and counseling self management (2021) hlm 77-105

Leny Latifah, «Effectiveness of self management techniques to reduce truantstudents in middle, jurnal ilmiah bimbingan dan konseling (2021) hal 27

- 7. Pengendalian diri yang baik dapat membimbing mandiri untuk bertindak sesuai aturan dan norma yang berlaku. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kedisiplinan siswa.²⁰
- 8. Konseling individu dengan teknik assertive training dapat meningkatkan kehadiran. Persamaan penelitiannya adalah samasama mennggunakan variabel X kedisiplinan siswa, kemudian yang membedakan adalah variabel bebas yaitu penulis menggunakan variabel Self menagemen.²¹
- 9. Pembelajaran offline dapat menumbuhkan pengendalian diri peserta didik untuk meningkatkan kedisiplinan. Persamaan penelitiannya adalah sama-sama mennggunakan variabel X kehadiran siswa, kemudian yang membedakan adalah variabel bebas yaitu penulis menggunakan variabel Self menagement²²
- 10. Teknik konseling manajemen diri juga dapat efektif diberikan pada peserta didik untuk meningkatkan kognisi sosial. Persamaan penelitiannya adalah sama-samamennggunakan self menagemen, kemudian yang membedakan adalah variabel terikatnya yaitu penulis menggunakan variabel Kedsiplinan siswa.²³

hasil pemberian intervensi terhadap Berdasarkan siswa self-management menunjukkan bahwa pelatihan mampu meningkatkan kehadiran peserta didik. Hal tersebut terjadi karena di intervensi, siswa mendapatkan kemampuandalam kemampuan seperti cara pemecahan masalah, cara memonitor, menganalisis, pengubahan diri, pemeliharaan diri, dan berkomitmen dengan diri

ManagementTechniques to Improve the

²⁰ Soeci Izzati Adlya, A Muri Yusuf, i Mawardi Effendi, «The contribution of selfcontrol to students, jurnal education guidance and counseling (2021) hal 45-54

²² Siti Nurajrina Binti Muksin i Mardzelah Binti Makhsin, «A Level of Student Self-Discipline, jurnal bimbingan dan konseling (2020) hlm 35

²¹ Tri Dewantari i Rita Eka Izzaty, «Effectiveness Assertive Training on Discipline of Learning in Junior `High School», *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3.2 (2018), 57-62

 $^{^{23}}$ Mita Sri Handayani, Muhammad Nur Wangid, i Andre Julius, «The impact of self- management $\,$, jurnal pendidikan bimbingan dan konseling (2020) hlm 2

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritik

1. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Hal ini dikarenakan di dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan teknik dan prosedur penelitian yang dipakai oleh peneliti. Tujuannya agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah, dan sistematis.

2. Variabel Penelitian

Variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang membentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut yang kemudian ditarik kesimpulannya.²⁴

B. Hakikat Konseling

Konseling melibatkan dua orang dalam berinteraksi, suatu istilah umum bagi perubahan makna antara orang, yang mencakup komunikasi langsung bicara dan mendengarkan, dan juga gerak isyarat, pandangan, mengangguk atau menggelengkan kepala, menggerukan dahi dan sifat-sifat nonverbal lainnya. Interaksi sangat rahasia, dan menyebabkan para konseli membahas diri mereka dalam suatu cara yang akrab, itulah pribadi yang jelas dan tidak dapat diamati orang lain. Cara interaksi biasanya terbatas pada dunia verbal, konselor dan konseli membicarakan orang lain. Para konseli berbicara tentang dirinya, pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Mereka menggambarkan peristiwa dalam kehidupan mereka dan cara mereka menanggapi kejadian- kejadiantersebut. Para konselor mendengarkan dan menanggapinya dengan cara tertentu terhadap apa yang konseli

 $^{^{24}}$ Juang Sunanto, Pengantar Penelitian Subjek Tunggal , UPI Bandung: BAB 1, hlm 3

katakan untuk membangkitkan tanggapan lebih lanjut.

Interaksi relatif lebih panjang karena perubahan perilaku memerlukan waktu. Berbeda halnya dengan percakapan singkat dengan seorang teman dimana penyimpangan atau keinginan yang tak disadari biasanya disebut dan diperoleh hanya dalam waktu singkat, konseling bertujuan mengubah perilaku. Melalui interaksi konseling para konseli akan memperbaiki penyimpangannya dan mengubah perilakunya

Tujuan hubungan adalah perubahan perilaku konseli. Para konselor memusatkan interaksi pada konseli, yang tidak membutuhkan kebahagiaan dari para konselor tapi harus bisa mencurahkan energinya untuk mengubah diri mereka.²⁵

C. Pengertian Layanan Konseling Individu

Layanan konseling perorangan atau individu merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Layanan konseling individu merupakan layanan yang diselenggarakan oleh seorang guru bimbingan dan konseling (konselor) terhadap seorang konseli dalam rangka pengentasan masalah pribadi konseli. Dalam cara pemberian bantuan dilakukan secara face to face relationship (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling. Ini adalah interaksi antara konselor dan konseli dimana banyak yang berfikir bahwa ini adalah esensi dari pekerjaan konselor.²⁶

Proses konseling individu merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan konseling tidak lain adalah tujuan klien itu sendiri. ²⁷ Dalam penjelasan tersebut peneliti menyimpulkan bahwa layanan konseling individu yang diberikan kepada peserta didik yang dibutuhkan untuk saat ini dan dapat memahami dirinya sendiri untuk mencapai perkembangan yang optimal, mandiri serta dapat

Lampung: AURA, 2011, Hlm. 6-7

Sulistyarini & Jauhar, Dasar-Dasar Konseling, Jakarta: Prestasi Pustaka, 2014, Hlm.226.

²⁵ Syarifuddin Dahlan, Konseling Individual Konsep dan Aplikasi, Bandar Lampung: AURA, 2011, Hlm, 6-7

Willis, Sofyan. Konseling Individu Teori dan Praktek, Bandung: ALFABETA, 2013,Hlm. 159

merencanakan masa depan yang lebih baik untuk mencapai kesejahteraan.

D. Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individu

1. Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan lavanan konseling individu adalah terentaskannya masalah yang dialami konseli. Apabila masalah konseli itu dicirikan sebagai: (a) sesuatu yang tidak disukai adanya; (b) suatu yang ingin dihilangkan, dan atau (c) sesuatu yang dapat atau menimbulkan kerugian, menghambat maka pengentasanmasalah konseli melalui konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksukaan atas keberadaan sesuatu yang dimaksud atau meniadakan keberadaan sesuatu yang dimaksud. dan mengurangi intensitas hambatan ataukerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. konseling individual Dengan layanan beban konseli diringankan, kemampuan konseli ditingkatkan, serta potensi konseli dikembangkan.

2. Fungsi Layanan Konseling Individu

Fungsi utama layanan konseling individu yang sangat dominan adalah fungsi pengentasan. Namun secara menyeluruh konseling individual meliputi jugafungsi-fungsi lainnya: (a) pemahaman; (b) pengembangan/pemeliharaan; (c) pencegahan; dan (d) advokasi.²⁸

Peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dan fungsi layanan konseling individu agar peserta didik dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan dapat menjadi individu yang mandiri. Sehingga kedepannya peserta didik mampu memecahkan masalahnya. Dalam keseluruhan proses layanan konseling individu, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Secara menyeluruh, proses konseling individual dari kegiatan yang paling awal sampai kegiatah akhir,terentang dalam lima tahap, yaitu:

Ahmad Sudrajat, Layanan Konseling Individual, [online], tersedia di : https://akhmadsudarajat.wordpress.com/2009/01/12/proses-layanan-konseling-individual/, .

a. Tahap Pengantaran

Proses pengantaran adalah mengantarkan klien memasuki kegiatan konseling dengan segenap pengertian, tujuan, dan prinsip dasar yang menyertainya.

b. Tahap Penjajakan

Proses penjajakan dapat diibaratkan sebagai membuka dan memasuki ruang sampai ke hutan belantara yang berisi hal-hal yang bersangkut paut dengan permasalahan dan perkembangan klien. Sasaran penjajakan adalah hal-hal yang dikemukakan klien dan hal-hal lain perlu dipahami tentang diri klien.

c. Tahap Penafsiran

Apa yang terungkap melalui penjajakan merupakan berbagai hal yang perlu diartikan atau dimaknai keterkaitannya dengan masalah klien. Hasil proses penafsiran ini pada umumnya adalah aspek-aspek realita dan harapan klien dari berbagai variasi dinamika psikisnya. Dalam rangka penafsiran ini, upaya diagnosis dan pronogsis, dapat memberikan manfaat yang berarti.

d. Tahap Pembinaan

Proses pembinaan ini secara langsung mengacu kepada pengentasan masalah dan pengembangan diri klien. Dalam tahap ini, disepakati strategi dan intervensi yang dapat memudahkan terjadinya perubahan. Sasaran dan strategi terutama ditentukan oleh sifat masalah, gaya dan teori yang dianut konselor, serta keinginan klien. Dalam langkah ini konselor dan klien mendiskusikan alternatif pengentasan masalah dengan berbagai konsekuensinya, serta menetapkan rencanatindakannya.

e. Tahap Peralihan

Upaya pembinaan melalui konseling diharapkan menghasilkan terentaskannya masalah klien. Ada tiga jenis penilaian yang perlu dilakukandalam konseling individual, yaitu penilaian segera, penilaian jangka pendek, dan penilaian jangka panjang.

E. Waktu Tempat Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Adapun waktu dan tempat layanan konseling individual hakikatnya dapat dilaksanakan kapan saja dan dimana saja, atas kesepakatan konselor dan klien, dengan memperhatikan kenyamanan klien dan terjaminnya asas kerahasiaan.

F. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu

Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

a. Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya:

- 1. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (rapport). Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling, terutama asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan.
- 2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
- 3. Membuat penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjajahi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai akternatif yang sesuai untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.
- 4. Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien, berisi: (a) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkeberatan; (b) kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien, dan (c) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab antara konselor dan konseling dalam seluruh kegiatan

konseling.

b. Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- Menjelajahi dan mengeskplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
- Konselor melakukan reassesment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- 3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini bisa terjadi jika: a.Klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan diri dan memecahkan masalah yang dihadapinya. b.Konselor berupaya kreatif mengembangkan teknik-teknik konseling yang bervariasi dan dapat menunjukkan pribadi yangjujur, ikhlas, dan benarbenar peduliterhadap klien. c.Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kesepakatanyang telah dibangun pada saat kontrak tetap dijaga, baik oleh pihak konselor maupun klien.

c. Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan, vaitu:

- 1. Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- 2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konselingsebelumnya.
- 3. Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling
- 4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai beberapa hal, yaitu: (1) menurunnyakecemasan klien;

(2) perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamis; (3) pemahaman baru dari klien tentang masalah yang dihadapinya; dan (4) adanya rencana hidup masa yang akan datang denganprogram yang jelas

G. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Keterampilan adalah suatu potensi khusus untuk melakukan suatu tindakan. Ketika individu memiliki pengetahuan yang teoritis kemudian di realisasikan maka itu dapat disebut dengan keterampilan. Contohnya seperti keterampilan mengajar bagi guru, keterampilan bercocok tanam bagi petani dan keterampilan dasar mengenai konselingbagi konselor.²⁹

Jadi yang dimaksud dengan keterampilan dasar konseling yaitu suatu kecakapan yang harus dimiliki seorang konselor untuk menjalankan konseling, supaya proses konseling dapat berjalan lancar. Macam-macam Keterampilan Dasar Konseling, Ivey menjelaskan bahwa terdapat beberapa keterampilan dasar konseling yang menjadi fondasi dasar berjalannya konseling yaitu:³⁰

1 Attending (Teknik Penerimaan/Menghampiri Klien)

Perilaku attending dapat juga dikatakan sebagai penampilan konselor yang mencakup komponen-komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan.Perilaku attending yang baik komponen adalah kombinasi ketiga tersebutsehingga memudahkan konselor untuk membuat konseli terlibat terbuka. pembicaraan dan Attending vang baik dapat meningkatkan harga diri klien, menciptakan suasana yang aman, dan mempermudah ekspresi perasaan konseli dengan bebas.

2 .Listening (Mendengar)

Keterampilan dalam konseling adalah dengan mendengar aktif, agar konseli mampu untuk menolong dirinya sendiri, dapat

²⁹ Sudarto, "Pendidikan Dalam Perspektif Islam," Jurnal Al Lubab 1, no 1 (2016): 105-20

³⁰ Allen E. Ivey, *Intentional Interviewing and Counseling (Brooks/Cole*, 2016), 63-349.

mengatasi lingkungan hidup agar lebih konsultif. Tujuannya agar konseli dapat berfikir bebas, sehingga dapat menunjang perilaku attending dan empati serta konseli dapat bebas bicara. Mendengarkan yaitu keterampilan menangkap inti dan makna pembicaraan, tanpa prasangka atau penilaian. Ada dua cara untuk mengkomunikasikan bahwa konselor mendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan konseli, yaitu dengan:

- a. Bahasa Tubuh, memberikan gambaran kepada konseli bahwa konselormendengarkan, memperhatikan dan memahami apa yang diceritakan.
- b. Mendengarkan Aktif, respon konselor memberikan umpan balik atau merefleksi isi ucapan, pikiran , dan perasaan konseli, serta keterampilan refleksi dan merangkum.

3. Focusing (Pemusatan)

Seorang konselor yang efektif harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya terhadap pembicaraan konseli dan fokus membantu konseli untuk memusatkan perahtian pada pokok pembicaraan. Ada beberapa fokus yang dapat dilakukan oleh seorang konselorm, yaitu: fokus pada diri konseli, fokus pada orang lain, fokus pada topik, dan fokus mengenai budaya.

- a. Pemusatan (*focusing*) mengarahkan arah pembicaraan konseli. bahasa tidak terstruktur, tidak sistematis, tidak jelas, terlalu berputar-putar bahkan keluar dari permasalahan awal yang disampaikan kepada konselor.
- b. Pemusatan membantu konselor kerangka berfikir yang lengkap dan sistematis.
- c. Beberapa pemusatan terarah pada: (Konseli, Tema atau masalah, Konselor,Isu bersama atau kelompok, Konteks kultural/lingkungan, Orang lain).

4. *Influencing* (Mempengaruhi)

Mempengaruhi atau mengarahkan terpusat pada stimulus konseli untuk melaksanakan tanggung jawab mereka dengan antusiasme dan efektif. Kegiatan penting dalam pengarahan dan memberikan pengaruh terdapat empat bagian yaitu: pemberian motivasi, komunikasi, kepemimpinan, danpelatihan.

H. Teknik Self Management

1. Pengertian Teknik Self Management

Salah satu teknik yang dipilih peneliti dalam konseling individu adalah teknik self management. Peneliti memilih teknik self management dalam meningkatkan kehadiran peserta didik dengan alasan karena teknik ini bertujuan untuk membantu konseli dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat disiplin dalam belajarnya. Berikut adalah penjelasan teori tentang teknikself management.

2. Konsep Dasar Self Management

Self management sama artinya dengan kemampuan mengatur diri dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan penyimpangan kepribadian. Dalam penggunaan strategi ini diharapkan konseli dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik.

Menurut Gunarsa, mengemukakan bahwa "pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana klien menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya. yang dalam terapi tidak langsung diperoleh". Keterampilan tersebut diperoleh pada saat proses konseling karena perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*).³¹ Sedangkan menurut Nursalim bahwa "self-management adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi".³² Jadi dalam proses konseling walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, tetapi konselilah yang tetap mengontrol pelaksanaanya. Sehingga dari

³¹ Gunarsa Singgih D, Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.

sinilah konseli mendapat suatu keterampilan untuk mengurus diri stratego tersebut terdapat 3 macam yaitu: *selfmonitoring* (memonitor diri), *stimulus-control*, dan *self-reward* (ganjar diri).

Menurut Mappiare self management menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif-behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif, sering dipadukan dengan sikap ganjar diri (self reward); belakangan sering pula dipertukar pakaikan dengan metode administrasi diri, kendali diri, dan teknik regulasi diri untuk menunjuk diri yang sama.³³

Pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa. self management merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseling dalam mengatur dan mengubah perilaku ke arah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Dalam arti membuang respon-respon lama (tingkah laku bermasalah) pembentukan respon-respon yang baru (yang menjaditujuan konseling).

Pengelolaan diri (self management) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.³⁴ Pada teknik individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Strategi self management dapat melibatkan membantu klien dapat mengamti perilakunya, menetapkan tujuan bagi dirinya sendiri, mengidentifikasi penguat yang cocok, merencanakan graded steps (langkah-langkah yang diberi nilai) untuk mencapai tujuannya, dan menetapkan kapan menerapkan konsekuensinya. Dari teori tersebut, konselor perlu membantu klien dalam merancang program, konselor harus bisa membantu klien agar bisa mempersepsi bahwa dirinyalah yang telah memilih tujuan dan klien harus bisa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-

³³ Siti Zubaedah, *Op. Cit*, Hlm.05

³⁴ Sudarto, "Pendidikan Dalam Perspektif Islam," Jurnal Al Lubab 1, no 1 (2016): 105-20

tugas untuk tercapainya tujuan konseling yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpukan bahwa teknik self management merupakan teknik terapi dalam konseling individu yang membantu konseli dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitasprosedur tersebut.

3. Tujuan Self Management

Self Management merupakan teknik pengolahan diri, agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang hendak peserta didik hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal- hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Adapun tujuan self management:

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling.
- Keterampilan siswa dapat bertahan sampai diluar sesi konseling.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e. Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.³⁵

 $^{^{35}}$ Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, $Teknik\ self\ management\ dalam\ mereduksi$

4. Manfaat Self Management

Penerapan teknik pengolahan diri (Self Management) tanggung jawab keberhaasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. ³⁶

Teknik self management sangat memberikan pengaruh yang sangat positif bagi pelakunya, dan terlebih untuk orang lain. Seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik akan menjadi manusia yang bijaksana, adil, dan sadar terhadap diri sendiri.³⁷ Dalam pelaksanaan self management biasanya diikuti dengan pengaturanlingkungan untuk mempermudah terlaksananya self management. Pengaturan lingkungan yang dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dantidak mungkin dilaksanakan.
- b) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkahlaku konseli.
- c) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehinggaa menjadi perilaku yang tidakdikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.
- d) Mengubah sikap kurang disiplin, sehingga disiplin atau perubahan ataupemeliharaan tingkah laku.

5. Karakteristik Self Management

 Kombinasi dari strategi mengelola diri sendiri biasanya lebih berguna.

b) Penggunaan strategi yang konsisten adalah esensial.

 36 Monica, Mega Aria, dan Ruslan Abdul Gani. "Efektivitas Layanan Konseling

Behavioral dengan teknik self management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada peserta didik kelas XI SMA AL- AZHAR 3 Bandar Lampung tahun ajaran 2015/2016", *Jurnal bimbingan dan konseling*. No 1 (2016)

³⁷ Wiwik Setiyani, *Keragaman Perilaku Beragama*, di upload pada tanggal 17 agustus 2014. Daikses pada tanggal 22 juli 2019 bora/manajemen-diriself=management.

- c) Penggunaan penguatan diri sendiri merupakan komponen yang penting.
- d) Tunjangan yang diberikan oleh lingkungan harus dipertahankan.
- e) Perlu ditetapkan target yang realistis dan kemudian dievaluasi.
- f) Dukungan lingkungan mutlak perlu untuk memelihara perubahan-perubahanyang merupakan hasil dari suatu program self management.³⁸

6. Aspek Teknik Self Management

Menurut Gie menyatakan ada sekurang-kurangnya 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam belajar bagi peserta didik yaitu: (1) pendorongan diri (self motivation); (2) penyusunan diri (self organization); (3) pengendalian diri (self control);(4) pengembangan diri (self development).³⁹

1. Pendorongan diri (Self-Motivation)

Syarat pertama seorang peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikannya ialah pendorongan diri. Pendorongan diri adalah dorongan batin dalam diri seseorang yang merangsangnya sehingga mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang didambakan. Dengan adanya pendorongan diri pada individu itu sendiri tanpa dorongan dari orang lain, akan menumbuhkan minat dan keinginan keras untuk belajar kemudian mudah dalam berkonsentrasi selama belajar, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dapat melakukan kegiatan belajar dalam waktu yang lama serta memperoleh kesenangan batin karena belajar telah membantu meningkatkan wawasan tentang apa saia yang dipelajari.

204

 $^{^{38}}$ Krristinawati, Elita dkk, Penerapan Strategi self management untuk meningkatkan kedisiplinan worship pagi disekolah berasrama, (Jurnal Bk UNESA), Hlm.160

³⁹ Gie, The Liang. 2000. Cara Belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua.

Yogyakarta: Gadjah Mada UniversityPress, 2000. Hlm.80

⁴⁰ Gunarsa Singgih D, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.

⁴¹ Siti Zubaedah, Op. Cit, Hlm.05

Suatu dorongan batin akan kuat kalau timbul dalam diri sendiri tanpa dorongan dari orang lain atau hal luar. Dorongan yang kuat untuk belajar padadiri seorang peserta didik misalnya pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap pengetahuan baru, dan hasrat pribadi untuk maju. Hal tersebut dapat diatasi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok karena dalambimbingan kelompok peserta didik akan memperoleh pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapatkan. Peserta didik juga dapat saling bertukar pikiran, pendapat dengan anggota kelompok yang lain sehingga dapat memacu individu untuk berkembang. Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya self management dalam belajar.

2. Penyusunan Diri (Self Organization)

Menurut Gie menyatakan bahwa penyusunan diri adalah pengaturan sebaik- baikya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda dan semua sumberdaya lainnya dalam kehidupan seorang peserta didik sehingga tercapai efesiensi pribadi. 42 Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan hidup pribadi peserta didik dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi dalam berkas- berkas tertentu yang ditaruh pada suatu tempat tertentu pula.

Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumberdaya lainnya yang menunjang pembentukan self management, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu menjadi lebih efisien.Pengendalian Diri (Self Control). Menurut Gie mengemukakan bahwa pengendalian diri adalah perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat mengikis keseganan, dan mengarahkan

42 Krristinawati, Elita dkk, Penerapan Strategi self management untuk meningkatkan kedisiplinan worship pagi disekolah berasrama, (Jurnal Bk UNESA), Hlm.160

tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. 43 Dengan keadaan pandemi seperti ini memang cenderung bermalas-malasan, kebiasaan menundanunda pelaksanaan tugas, belum lagi gangguan sinyal, kuota, serta tidak tepat waktu dalam kelas online yang telah ditetapkan. Semuanya itu hanya bisa ditangkis atau dilawan dengan pengendalian diri.

Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan muncul sebuah tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Keinginan yang kuat akan memacu munculnya semangat untuk bisa memperoleh apa yang ingin dicapainya. Pengendalian diri yang kuat juuga bisa memberikan penguatan diri padaindividu agar bisa menghindari dirinya pada hal-hal yang tidak penting dan lebih mengutamakan apa yang menjadi prioritasnya yaitu sebagai seorang peserta didik adalah belajar.

3. Pengembangan Diri (Self Development)

Menurut Gie mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal.Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumberdaya pribadi dalam diri seorangpeserta didik, yaitu:

- a. Kecerdasan pikiran, untuk menambah budi yang luhur dan perilaku yang berguna dalam hidup.
- b. Watak kepribadian, untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- c. Rasa kemasyarakatan, untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan memabntu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani. 44

Semuanya penting ada di dalam diri untuk pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Keempat aspek self management dalam belajar tersebut dapat disimpulkan bahwa self

-

⁴³ Gunarsa Singgih D, Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.

<sup>204

44</sup> akhmad sudrajat.wordpress.com.tentang-kehadiran-dan-ketidakhadiran siswa

management dalam belajar terbentuk dari adanya sikap pendorongan diri, pengendalian diri, penyusunan diri, dan pengembangan diri. Adanya sikap pendorongan diri akan mendorong individu agar memiliki tekad yang besar untuk belajar. Kemudian selain pendorongan terdapat pula penyusunan diri yang berguna untuk mengatur berbagai sumberdaya yang diperlukan untuk mendukung kegiatan belajar individu dengan tujuan untuk mencapai keefisien pada hidupnya.

7. Faktor-faktor Keefektifan dalam Pelaksanaan Teknik Self Management

Setiap konseli pasti mempunyai harapan-harapan agar tujuannya tercapai dalam konseling, begitu juga konselor juga berusaha untuk membantu konseli dalam mencapai tujuan kosneling. Cormier menyatakan bahwa agar pelaksanaan strategi self management dapat dilaksanakans ecara effektif, konselor harus mengarahkan konseli untuk menyelesaikan masalahnya maka ada beberapa faktor yang perlu di perhatikan yaitu Pengembangan diri konselor dalam meningkatkan kehadiran peserta di Adanya kombinasi beberapa strategi konseling dimana beberapa diantaranya berfokus pada antecedent dan yang lainnya pada konsekuensi dari perilaku tertentu;

- 1. Konsistensi penggunaan pada salah satu strategi dalam kurun waktu tertentu;
- 2. Bukti evaluasi diri sendiri, penentuan dengan standar tinggi.
- 3. Adanya dukungan eksternal/lingkungan.

8. Tahap-tahap Self Management

Menurut Sukadji menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut: 45

 Tahap Monitor Diri (self-monitoring) atau Observasi Diri
 Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri untuk mencatatnya dengan teliti.

 $^{^{\}rm 45}$ Jogiyanto, $tujuan\ kehadiran\ siswa\ 3$ (Jakarta: Vumi Aksara, 2018), hlm

Catatan ini dapat menggunakan catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b) Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisien program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang diterapkan memiliki ekspetasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap Pemberian penguatan, penghapusan, dan hukuman.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontiyu.

9. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self Management

Kelebihan dan kekurangan Teknik Self Management yaitu sebagai berikut: 46

 Kelebihan Teknik Self Management a.Pelaksanaannya yang cukup sederhana. b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain. c.Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakandalamkelompok.

2. Kelemahan Teknik Self Management

a) Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.

_

 $^{^{\}rm 46}$ Gunarsa Singgih D, Konseling dan Psikoterapi, Jakarta: Libri, 2011. Hlm.

- b) Target perilaku sering kali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan caramemonitor dan mengevaluasi.
- c) Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat komplek.
- d) Individu bersifat independen.
- e) Konselor memaksakan program pada konseli.f.Tidak ada dukungan dari lingkungan.

f)

I. Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

1. Pengertian Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

Kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa di sekolah biasa disebut dengan istilah presensi siswa atau kehadiran siswa disekolah. Pengertian kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa mengandung dua arti, yaitu masalah kehadiran di sekolah (school attendance) dan ketidakhadiran di sekolah (non school attendance) pada saat dikelas. Ketidaksiplinan mengikuti pelajaran di sekolah dianggap merupakan masalah penting dalam pengelolaan siswa di sekolah, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan prestasi belajar siswa. Di samping itu, kedisiplinan mengikuti pelajaran di sekolah merupakan gambaran tentangketertiban suatu sekolah. 47 mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku. Ketidaksiplinan mengikuti pelajaran siswa dapat dibagi kedalam tiga bagian, alpa, yaituketidakhadiran tanpa keterangan yang jelas, dengan alasan yang tidak bisa dipertanggungjawabkan, izin, ketidakhadiran dengan keterangan dan alasan tertentu yang bisa dipertanggungjawabkan, biasanya disertai surat pemberitahuan dari orang tua, dan sakit, ketidakhadiran dengan alasan gangguan kesehatan, biasanya disertai surat pemberitahuan dari orang tua atau surat keterangan sakit dari dokter.

 $^{^{47}}$ Siri Nam S. Khalsa, Pengajaran Disiplin & Harga Diri, (Jakarta: PT. Indeks, 2008), h. 111

Menurut Jogiyanto, kedisiplinan mengikuti pelajaran diartikan sebagai bentuk tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran seperti melaksanakan kewajiban disekolah.

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan mengikuti pelajaran adalah sikap siswa untuk memahami dan melaksanakan peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah di dalam proses pembelajaran, baik pembelajaran di skeolah, di rumah atau dimanapun, karena mengikuti pelajaran memang harus diterapkan dimanapun dan kapanpun agar proses pembelajaran berjalan lancar dan mencapai tujuan.

2. Tujuan Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

Tujuan Kedisiplinan mengikuti pelajaran Adapun tujuan kedisiplinan mengikuti pelajaran siswa di sekolah menurut E. Mulyasa, antara lain:

- 1. Untuk mengembangkan bakat dan pengalaman belajar
- 2. Untuk menjalin komunikasi antara guru dan siswa serta sesama siswa
- 3. Untuk mempelajari dan memahami pesan yang disampaikan guru di kelas
- 4. Untuk membentuk sikap dan sifat demokrasi siswa
- 5. Untuk mengembangkan bakat dan potensi yang dimiliki siswa

proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhuryangtercermin dalam persesuaian perilaku.

3. Karakteristik Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

Menurut Siri Nam S. Khalsa dalam bukunya Pengajaran Disiplin dan Harga Diri menjelaskan bahwa strategi yang berdampak positif pada disiplin dan harga diri, salah satunya dengan meningkatkan kehadiran siswa melalui cara: Pertama, setiap siswa memiliki daftar periksa pemantauan diri. Dalam daftar periksa pemantauan diri tersebut dengan kejujuran siswa menjelaskan tentang apa yang telah is lakukan pada hari tersebut. Selanjutnya dalam satu minggu kartu tersebut diperiksa oleh

guru BK. Kedua, setiap siswa memiliki kartu pengendalian diri dengan tiga warna; merah, hijau, dan putih.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kedisiplinan Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran

Permasalahan- permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, pada umunya berasal dari faktor internal yaitu siswa itu sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari luar. Beberapa faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar adalah sebagai berikut:

- 1. Seorang guru hendaknya mampu mengoptimalisasikan penerapan prinsip belajar, pada prinsipnya harus memandang bahwa dengan kehadiran siswa di kelas merupakan suatu motivasi belajar yang datang dan siswa
- 2. Guru hendaknya mampu mengoptimalisasikan unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, karena dalam proses belajar, seorang siswa terkadang dapat terhambat oleh adanya berbagai permasalahan, Sehingga kepedulian terhadap kemajuan belajar siswa, termasuk kehadirannya, bukanlah mutlak tugas guru semata tetapi juga pengawasan dari orang tua

5. Indikator Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

Moenir membagi indikator kedisiplinan mengikuti pelajaran: 1) Disiplin Waktu, 2) Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan, 3) Disiplin dalam kegiatan belajar dikelas.⁴⁸

Tabel 2.0.1. Indikator Kedisiplinan Mengikuti Pelajaran

| No | Indikator | Sub Indikator |
|----|----------------|---|
| | Disiplin Waktu | Masuk kelas tepat waktu untuk mengikuti pelajaran |
| | | 2. Tidak hadir tanpaketerangan dalam |
| | | mengikuti pelajaran |
| 1 | | 3. Pulang tepat waktudari sekolah ke |
| | | Rumah |
| | Menyelesaikan | Mengerjakan tugas yang diberikan |

⁴⁸ Moenir (2020). Jurnal management pendidikan dan ilmu sosial h.382

| | tugos | cocuoi | oleh |
|---|-------------|---------|---|
| | tugas | sesuai | Olen |
| | waktu | | guru. |
| 2 | | yan | 2. Tidak menunda dalam mengerjakan |
| | gditetapkan | | tugas. |
| | | | Mengumpulkan tugas |
| | | | tepat waktu |
| | Disiplin | dalam | 1. Memperhatikan kedepan ketika guru |
| | kegiatan | belajar | menjelaskan materipembelajaran |
| | dikelas | | 2. Maminto izin kanada guru katika |
| | | | 2. Meminta izin kepada guru ketika |
| | | | ingin keluar kelas pada saat |
| | | | pembelajaran sedang |
| | | | Berlangsung |
| 3 | | | 3. Tidak makan dikelaspada saat |
| 3 | | | mengikuti pembelajaran |
| | | | berla <mark>ngsung.</mark> |
| | | | 4. Tidak ribut ketika |
| | | | g <mark>uru menjelaskan m</mark> ateri pembelajaran |

6. MengikutiPelajaran

a.Pengertian Mengikuti Pelajaran

Menurut Simonna pelajaran adalah suatu pendataan atau pencatatan dari kehadiran peserta didik disekolah dalam menuntut ilmu, bagian dari pelaporan aktifitas suatu pendidikan yang berisi sebuah materi untuk siswa yang disusun dan diatur sedemikian rupa.⁴⁹

Sedangkan menurut Hasibuan, pelajaran adalah proses instruksi atau pembelajaran yang melibatkan penggunaan peralatan dalam menciptakan siswa menguasai materi, membantu perkembangan, menyampaikan, menilai, dan memudahkan suatu proses belajar mengajar dimana pelajar sebagai pusatnya serta dilakukan secara interaktif kapanpun dan dimanapun.⁵⁰

Guru disekolah hendaklah memberikan motivasi kepada siswa. Motivasi adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar menjadi tergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga

50 Hasibuan. Loc Cit

⁴⁹ http://eprints.umpo.ac.id/4112/3/BAB%20II

mencapai hasil atau tujuan tertentu Motivasi yang diberikan guru pembimbing tentang pentingnya mengikuti pelajaran dalam proses pembelajaran secara psikis akan berdampak positif terhadap pemikiran dan sikap siswa, sehingga tujuan dari pembelajaran akan tercapai.⁵¹

Ketidakdisiplinan siswa yang tidak mengikuti pelajaran yang disebabkan beberapa alasan seperti : alpa, izin dan sakit. Tinggi rendahnya suatu absensi didalam perusahaan dapat digunakan untuk mengukur disiplin tidaknya siswa disekolah, Jika semakin besar tingkat absen siswa akan menghambat serta mengganggu konsentrasi belajar mengajar siswa lain.

7. Aturan Absen

Mengikuti pelajaran siswa di sekolah sangatlah penting bagi keberhasilan siswa. Pada setiap semester terdapat rata-rata 91 hingga 92 hari bersekolah. Jika seorang siswa absenselama 0 hingga 6 hari dalam 1 semester, hal ini adalah normal dan ia masih dapatmengambil manfaat penuh dari seluruh kesempatan belajar mengajar yang tersedia bagimereka. Jika seorang siswa absen selama 7 hingga 10 hari dalam 1 semester, hal ini berada di bawah rata-rata tingkat kehadiran siswa dan siswa tersebut akan terancamkehilangan waktu 1 tahun bersekolah di antara Taman KanakKanak (TK) dan Kelas 10 SMA. Jika seorang siswa absen selama 11 hingga 20 hari dalam 1 semester, siswa tersebut akan terancam kehilangan waktu 2 tahun bersekolah di antara Taman Kanak-Kanak (TK) dan Kelas 10 SMA. Jika seorang siswa absen selama lebih dari 20 hari dalam 1 semester, siswa tersebut akan terancam kehilangan waktu 2.5 tahun bersekolah di antara TK (TK) dan Kelas 10 SMA. Di atas Kelas 10, absennya siswa akan membahayakan kesuksesan mereka bersekolah. Pelajaran yang mereka terima di luar kelas tidaklah 'gratis'. Para siswa Kelas 11 dan 12 dihimbau untuk melanjutkan pembelajaran mereka di ruang belajar secara mandiri. Sekolah Dyatmika tidak menganut sistem pengaturan

⁵¹ Ngalim Purwanto, Psikologi Pendidikan, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1998),Cet. Ke-5), h. 71

sekolah paruh waktu.⁵²

8. Kelebihan dan Kekurangan Dalam Mengikuti Pelajaran

Kelebihan mengikuti pelajaran disekolah yaitu agar mampu mengetahui kehadiransiswa hadir atau tidaknya disekolah dan juga mampu memncerdaskan siswa, dan juga absen kita dapat melihat kedisiplinan siswa tersebut rajin atau tidak, apabila siswa tersebut selalu hadir maka tidak hanya kerajinan saja yang dilihat tapi juga dapat membantu nilai siswa tersebut minimal 80 % kehadiran, dan apabila siswa hadir secara keseluruhan tidak memmungkin bahwa siswa tersebut pasti akan dinaikkan ataupun diluluskan karena sangat pentingnya absen kehadiran bagi peserta didik yang rajin datang Kelebihan yang lain diantaranya:

- a. Menjadikan siswa untuk berusaha melangkah maju, memilih sendiri peralatan yang digunakan untuk penyampaian belajar mengajar, dan mengumpulkan bahan-bahan sesuai dengan kebutuhan.
- b. Mudah digapai, siswa yang sering hadir sangat menentukan nilai.
- c. Pelajaran dapat dicapai para pemakai dan pelajar tanpa dibatasi oleh jarak, tempat, dan waktu.
- d. Kemampuan bertanggung jawab, kenaikan tingkat, pengujian penilaian, dan pengesahan dapat diikuti secara otomatis sehingga semua peserta (pelajar, pengembang dan pemilik) dapat bertanggung jawab terhadapkewajibannya masing- masing di dalam proses belajar mengajar.
- e. Dapat memacu siswa/mahasiswa untuk belajar mandiri dan aktif.2.Kekurangan Absensi

Berikut kekurangan absensi adalah sebagai berikut:⁵³

1. .Siswa yang sering tidak mengikuti pelajaran, kurangnya interaksi itu sendiri dapatmemperlambat terbentuknya value dalam proses belajar mengajar.

https://dyatmika.org/wp-content/uploads/2019/03/Attendance-Policy-244-Dyatmika

⁵³ Hasibuan. Loc Cit

- 2. Proses belajar mengajar menjadi terganggu.
- 3. Adanya absen keliling terkadang membuat para siswa menjadi tidak fokus mengikutipelajaran.
- 4. Bila siswa sudah mengikuti pelajaran namun siswa tidak memperhatikan pelajaran yang dijelaskan oleh guru maka percuma mengikuti pelajaran

9. Tujuan Mengikuti Pelajaran

Dilakukannya belajar disekolah mempunyai beberapa tujuan yang penting yaitu:Untuk melihat kehadiran siswa

- 1. Untuk meningkatkan kedisiplinan siswa dan mampu mencerdaskan siswa
- 2. Untuk mengetahui apakah siswa masih mempunyai semangat belajar
- 3. Meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran
- 4. Sebagai bahan laporan.⁵⁴

10. Metode Pelaksanaan Absensi Kehadiran Dalam Mengikuti Pelajaran

Sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar terlebih dahulu guru mata pelajaran melakukan absensi kepada siswa, proses yang dilakukan adalah guru memanggil nama siswa satu persatu dan siswa menjawab hadir lalu guru menulis hadir di dalam buku agenda atau absensi, namun jika siswa tidak ada maka guru akan menanyakan apakah siswa tersebut mengirimkan surat izin atau tidak, jika tidak ada surat izin maka guru menulis alpa, dalam penginputan absensi siswa secara manual

⁵⁴ Hasibuan. Loc Cit

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrahman Fatoni. (2019). *Abdurrahman Fatoni, Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Rineka Cipta.
- Adlya, S. I., Yusuf, A. M., & Effendi, M. (2020). The contribution of self control to students' discipline. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(1), 1. https://doi.org/10.32698/0791
- Akhmat Sudrajat. (2009). *Layanan Konseling Individual*. Blog Pendidikan. Ali
- Allen E. Ivey. (2016). *Intentional Interviewing and Counseling*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. RinekaCipta.
- Dewantari, T., & Izzaty, R. E. (2018). Effectiveness Assertive Training on Discipline of Learning in Junior High School. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 3(2), 57–62. https://doi.org/10.23916/0020180313120
- Ericha Windhiyana Pratiwi. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online di Sebuah Perguruan Tinggi di Indonesia. *Universitas Kristen Satya*, 34, 2.
- Fatimah, A. N., Sujayati, W., & Yuliani, W. (2019). Efektivitas Teknik Self- Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sma. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1), 24. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.4173
- Fitri, S. R. A., & Tantowie, T. A. (2014). Content Analysis. *Encyclopedia of Health Communication*, 1–22. https://doi.org/10.4135/9781483346427.n97

- Fitriani, V. Y., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2019). The Effectiveness of Group Guidance With Simulation Game Techniques to Improve Student Assertive Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Helen. (2015). How to design and Evaluate Research in Education. In *Syria Studies* (Vol. 7, Issue 1). Rineka Cipta. https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_g overnance/li nk/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~re ynal/Civil wars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/418 57625
- Gie, T. L. (2010). Cara Belajar yang baik bagi mahasiswa edisi kedua. UGM.
- Gorbunovs, A., Kapenieks, (2016).Self-A., & Cakula, S. discipline as a Key e-learning Indicator to Improve Learning Outcomes in Environment Procedia Social and Behavioral Sciences. 231(May), 256-262. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.100
- Handayani, M. S., Wangid, M. N., & Julius, A. (2021). The impact of self- management techniques to improve university students' social cognition. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 116–123. https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1247
- Insani, F., & Widyarini, N. (2020). Self-Management and Learning Discipline of Students in Sanggar X. *International Journal of Research Publications*, 65(1), 29–35. https://doi.org/10.47119/ijrp1006511120201557
- Janah, N., & Loviana, D. (2016). Self-Management Untuk

Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pencerahan*, 10(September),

95–102 https

- Jogiyanto. (2013). Teori Portofolio dan Analisis Investasi. BPFE. Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). Teori dan teknik konseling. Indeks. Kristinawati, E. (2019). self management. 2008.
- Latifah, L. (2019). Effectiveness of self management techniques to reduce truantstudents in middle school.

 **Konselor*, 8(1), https://doi.org/10.24036/0201981103804-0-00
- Majid, F. A., Muya, B., Hestiningrum, E., & Nugraha, A. (2020). Kedisiplinan Belajar Peserta Didik Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (Study From Home) Pada Masa Darurat Covid-19 Di Smp Muhammadiyah 9 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Monica, M. A., & Abdul Gani, R. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management untuk Mengembangkan Tanggung Jawab Belajar pada Peserta Didik Kelas XI SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016. KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling

(E-Journal), 3(2),

119

- Muksin, S. N. B., & Makhsin, M. B. (2021). A Level of Student Self-Discipline in E-Learning During Pandemic Covid-19 Procedia of Social Sciences and Humanities. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 2020(c), 278–283.
- Murni, S., & Sabaruddin, R. (2018). Pemanfaatan Qr Code Dalam Pengembangan Sistem Informasi Kehadiran Siswa Berbasis Web. *Jurnal Teknologi Dan Manajemen Informatika*, 4(2). https://doi.org/10.26905/jtmi.v4i2.2144
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning Motivations. *Jurnal Neo*

- Konseling, 3(3), 1–4.
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. RemajaRosda Karya.
- Puspitasari, Y. S. D., Sugiyo, & Wibowo, M. E. (2019). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1)(1), 1–5.
- Putriyani, D. (2018). Pengaruh pemberian layanan informasi terhadap kehadiran siswa Saentis tahun pembelajaran 2017/2018. UNM. Setiyani, W. (2019). Keragaman Perilaku Beragama. December, 1–6. Siri Nam S. Khalsa. (2008). Pengajaran Disiplin & Harga Diri. Indeks.
- Siti Nurzaakiyah, & Budiman, N. (2005). TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MEREDUKSI BODY DYSMORPHIC DISORDER. *Rom J Morphol Embryol*, 46(2), (Neurofibroma, schwannoma or a hybrid tumor ofthe peripheral nerve sheath), 113-116.
- Sudarto. (2016). Keterampilan dan Nilai Sebagai Materi Pendidikan Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Al Lubab*, *1*(1), 120.
- Sudjana, N. (2009). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT remaja rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyarini Muhammad Jauhar. (2014). *Dassar-dasar Konseling*. Prestasi
 Pustaka.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). Pengantar Penelitian DenganSubyek Tunggal. *CRICED University of Tsukuba*, 1–150.

Suwanto, I. (2016). Self Management Untuk Membantu. *Jurnal BimbinganKonselingIndonesia*, 3(2), 32–67.

<u>http://ieeeauthorcenter.ieee.org/wp-</u> content/uploads/IEEE-Reference-

Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahtt

ps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/White-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand

Syarifuddin Dahlan. (2020). Konseling Individual: Konsep dan Aplikasi. Willis, S. (2013). Konseling Individu Teori dan Praktek. Alfabeta.

Zubaedah, S. (2015). Penerapan Strategi Self Management Dalam Meningkatkan Disiplin Anak Usia Dini (Studi Pada RA DWP UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) Siti Zubaedah Abstrak Pendahuluan Metode. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2).