

**IMPLEMENTASI KONSELING BEHAVIOR DENGAN  
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK SMK  
NEGERI 1 TEGINENENG PESAWARAN  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Oleh :

**ABDURRAHMAN KHUDORI  
1711080121**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**IMPLEMENTASI KONSELING BEHAVIOR DENGAN  
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK SMK  
NEGERI 1 TEGINENENG PESAWARAN  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Syariah

Oleh :

**ABDURRAHMAN KHUDORI  
1711080121**

**Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing I : Andi Thahir, M.A.,Ed.D  
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M. Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

Penelitian ini mendiskripsikan tentang implementasi konseling behavioral dengan tehnik self management dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023. fokus dalam penelitian ini bagaimana perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi yang dilakukan oleh guru bk dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik yang menurun menggunakan konseling behavior dengan tehnik self management. Kemudian jenis penelitian yang peneliti gunakan Penelitian adalah jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif sebagai prosedur penelitian dan untuk prosedur pengumpulan data peneliti menggunakan metode Observasi, Wawancara dan Dokumentasi dengan subjek penelitian adalah kelas x dan tempat penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Tegineneng.

Tahap perencanaan yang dilakukan oleh guru BK adalah menganalisis masalah dan kemudian membuat RPL yang sesuai dengan masalah peserta didik yang diambil dari hasil analisis. Selanjutnya tahap pelaksanaan yang terdiri dari pemberian materi kepada peserta didik dan melaksanakan RPL yang sudah di rencanakan. Pada tahap evaluasi, guru BK bekerja sama dengan guru Mapel dan wali kelas untuk memantau siswa yang kurang disiplin. Data yang telah didapatkan diatas menunjukkan bahwa penjelasan konseling behavior dengan tehnik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas X di SMK Negeri 1 Tegineneng sudah terlaksana dengan adanya program dari guru bimbingan dan konseling dan pembuatan jadwal kegiatan sehari-hari pada peserta didik merasa adanya keterikatan dalam meningkatkan disiplin belajarnya.

**Kata kunci:** self management, disiplin belajar

## **ABSTRACT**

*This study describes the implementation of behavioral counseling with self-management techniques in improving the learning discipline of students at SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran for the 2022/2023 academic year. using behavioral counseling with self-management techniques. Then the type of research that researchers use. Research is a type of field research (field research) using a qualitative approach as a research procedure and for data collection procedures researchers use Observation, Interview and Documentation methods with research subjects being class X and where the research was conducted at SMK Negeri 1 Tegineneng.*

*The planning stage carried out by the BK teacher is to analyze the problem and then make an RPL that is in accordance with the students' problems taken from the results of the analysis. Then the implementation stage consists of giving material to students and implementing the planned RPL. BK works with Mapel teachers and homeroom teachers to monitor students who lack discipline. Counseling and scheduling daily activities in students feel an attachment to improving their learning discipline.*

**Keywords:** *self management, learning discipline*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdurrahman Khudori  
NPM : 1711080121  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Implementasi Konseling Behavior Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023**” adalah benar-benar merupakan penyusunan 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, 2023  
Penulis



Abdurrahman Khudori  
NPM. 1711080121





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN**  
**LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

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

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI KONSELING BEHAVIOR  
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT  
DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN  
BELAJAR PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1  
TEGINENENG PESAWARAN TAHUN AJARAN  
2022/2023**

Nama : **Abdurahman Khudori**  
NPM : **1711080121**  
Jurusan : **Bimbingan 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**

**Pembimbing II**

**Andi Thahir, S.Pd.M.A.Ed.D**  
**NIP.197604272007011015**

**Hardiyansyah Masya, M. Pd**  
**NIP.**

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Dr. Ali Murtadho, M.S.I**  
**NIP:197907012009011014**





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

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Implementasi Konseling Behavior Dengan Teknik Self-Management Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023”** disusun oleh, **Abdurahman Khudori, NPM: 1711080121** Jurusan **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di ujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Jum'at, 07 Juli 2023 Pukul 08.00-10.00 WIB..

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang : Dr. Mujib, M.Pd** 

**Sekretaris : Yoga Anjas Pratama, M.Pd** 

**Penguji Utama : Dr. Ali Murtadho, M.S.I** 

**Penguji Pendamping I : Andi Thahir, S.PSI, M.A.Ed.D** 

**Penguji Pendamping II : Hardiansyah Masya, M.Pd** 

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Nirya Diana, M.Pd.**

NIP. 196408281988032002

## MOTTO

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya :

*“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”*.<sup>1</sup>

(QS. Al-Ashr: 1-3)

حَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمُ لِلنَّاسِ

*“sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain”*  
**(HR Thabrani dan Daruquthni)**

---

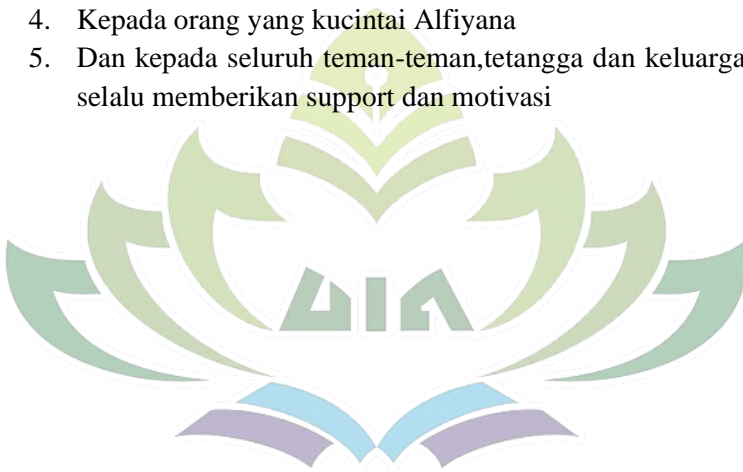
<sup>1</sup> Al-Quran Dan Terjemah, *Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah* (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, n.d.).



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Dengan kerendahan hati skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Untuk kedua orang tua bapak M.Kodori dan ibu Honatun yang selalu memberikan motivasi dan dukungan tanpa Lelah.
3. Kepada Adik-adiku yang kusayangi Arif Rahman Khudori,Ahmad Husin Khudori,Siti Nur Janah dan Zulfa Lailatussyifa
4. Kepada orang yang kucintai Alfiyana
5. Dan kepada seluruh teman-teman,tetangga dan keluarga yang selalu memberikan support dan motivasi



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis skripsi Bernama Abdurahman Khudori yang merupakan anak pertama dari 5 bersaudara dari pasangan bapak M.Kodori dan Ibu Honatun yang lahir pada tanggal 04 Desember 1998 di Tegineneng.

Penulis memulai debut dalam dunia Pendidikan diawali sejak umur 5 tahun dan dimasukan dalam sekolah keagamaan yaitu MI Islamiyah purworejo pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2010 kemudian melanjutkan ke jenjang selanjutnya dan bersekolah di MTs Nurul Iman yang lulus pada tahun 2013 dan kemudian penulis melanjutkan Kembali di dunia Pendidikan di jenjang selanjutnya yaitu Madrasah Aliyah dan bersekolah di MAS Darul Ma'arif Natar Lampung selatan yang lulus pada tahun 2016 dan kemudian melanjutkan Kembali ke jenjang yang lebih tinggi pada tahun 2017.

Penulis masuk di dunia perkuliahan pada tahun 2017 dan masuk di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (UIN RIL) masuk pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dalam Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) semasa kuliah penulis aktif dalam organisasi Pencak Silat Nahdlatul Ulama yaitu Pagar Nusa (PSNU Pagar Nusa) yang diawali dari jenjang Madrasah Aliyah dan juga Aktif di dalam Organisasi Ikatan Pelajar Nahdlatul Ulama(IPNU) di tingkat Kabupaten Pada tahun 2019.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum warahmatullah wabarokatuh*

Dengan menyebut Asma Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah memberikan segala nikmat dan karunia kepada hamba nya di seluruh semesta raya, oleh sebab itu sudah sepantasnya kita menghaturkan segala puji dan syukur kepada-NYA sebagai bentuk manifestasi penghambaan ‘abdun kepada Rabb nya sehingga sampai hari ini kita semua masih diberikan kekuatan dan kenikmatan khususnya penulis sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini. Sholawat yang selalu teriring salam yang selalu kita sampaikan kepada habibana wa nabiiyana wa sayyidina Muhammad SAW junjungan kita yang kita agung-agungkan mudah mudahan dengan kalimat Allahumma sholli’ala sayyidina Muhammad wa’ala ali sayyidina Muhammad kita semua di akui menjadi umat beliau dan mendapatkan syafaatnya fiddunya wal akhirah amiin.

Penulis haturkan rasa terimakasih seluas langit dan bumi kepada kedua orang tua yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang serta memberikan dukungan dan motivasi lahir bathin kepada penulis tanpa kenal Lelah selama penulis menimba ilmu sampai penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini, dan penulis ingin menyampaikan kepada seluruh Pihak yang membantu dan memberikan doa dan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini ribuan rasa terimakasih diantaranya :

1. Prof. Dr, Hj. Nirva Diana, Mpd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung;
2. Dr. Ali Murtadho, M.Si selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam;
3. Indah Fajriani M.Psi selaku Sekretaris Program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
4. Andi Thahir, M.A.,Ed.D selaku dosen Pembimbing I yang senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan Skripsi ini;
5. Hardiansyah Masya M.Pd selaku dosen Pembimbing II yang senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan Skripsi ini;

6. Bapak dan ibu dosen yang senantiasa membimbing dan mengarahkan penulius dalam menimba ilmu selama perkuliahan
7. Bapak Muh.Kodori dan Ibu Honatun Kedua Orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan mendukung penulis disaat menimba ilmu dan menyelesaikan skripsi ini;
8. Arif Rahman Khudori,Ahmad Husin Khudori,Siti Nur Janah,Zulfa Lailatusyifa dan Alfiyana adik adiku yang kusayangi dan orang yang kuncintai yang selalu memberikan semangat dan motivasi;
9. Teman-teman seperjuangan Kelas D Angkatan 2017 prodi BKPI UIN Raden Intan Lampung yang memberikan banyak dukungan dan bantuan sampai selesainya skripsi ini
10. Teman-Teman Majelis,Ighfirlana,IPNU,Pagar Nusa dan Teman-teman Sepermainan yang juga membantu meberikan Doa sehinga selesainya skripsi ini
11. Semua pihak yang tidak tersebutkan yang telah membantu penulis baik doa,dukungan,motivasi,Materi sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat membantu menunjang kemajuan Pendidikan Indonesia.

*Wassalamualaikum warahmatullah wabarokatuh*



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Fokus Penelitian .....	10
D. Rumusan Masalah .....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Penelitian Relevan.....	12
H. Metode Penelitian.....	15
I. Sistematika Pembahasan .....	22

### **BAB II LADANSAN TERORI**

A. Konseling Behavior.....	23
1. Konsep Konseling Behavior .....	23
2. Tujuan Konseling Behavior .....	26
3. Teknik Konseling Behavior .....	27
4. Tahap-tahapan Konseling Behavior .....	28
5. Ciri-ciri Konseling Behavior.....	30
B. Teknik <i>Self-Manejement</i> .....	32
1. Pengertian teknik <i>Self-Manejement</i> .....	32
2. Tujuan <i>Self-Manejement</i> .....	34
3. Aspek-aspek <i>Self-Manejement</i> .....	36
4. Manfaat Teknik <i>Self-Manejement</i> .....	37
5. Tahap-tahapan Teknik <i>Self-Manejement</i> .....	38
C. Disiplin Belajar .....	40
1. Pengertian Disiplin.....	40
2. Pengertian Disiplin Belajar .....	41

3. Tujuan Disiplin Belajar .....	42
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar .....	43
5. Fungsi Disiplin Belajar .....	45
6. Langkah- Langkah Meningkatkan Disiplin Belajar.....	47

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Objek.....	49
1. Profil Sekolah .....	49
2. Visi dan Misi SMK Negeri 1 Tegineneng .....	51
3. Letak Geografis SMK Negeri 1 Tegineneng .....	52
4. Pengajar Tenaga Pendidik SMK Negeri 1 Tegineneng .....	53
5. Sarana dan Prasarana SMK Negeri 1 Tegineneng.....	53
B. Penyajian Fakta dan Data Lapangan .....	53

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	55
B. Temuan Penelitian.....	61

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	67
B. Rekomendasi .....	68

### **DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Pra Penelitian .....	8
Table 1.2 Wawancara .....	18
Table 2.1 Standar Operasional Layanan Konseling Behavior .....	25
Tabel 3.1 Tenaga Pendidik .....	50
Tabel 3.2 Sarana dan Prasarana .....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi- kisi Observasi.....	79
Lampiran 2 : Pedoman Wawancara Guru Bk .....	80
Lampiran 3 : Dokumentasi Foto .....	81
Lampiran 4 : Surat Balasan .....	83
Lampiran 5 : RPL.....	84
Lampiran 6 : Wawancara dengan Guru BK.....	86
Lampiran 7 : Wawancara Peserta Didik .....	87
Lampiran 8 : Buku Masalah Siswa.....	89
Lampiran 9 : Absensi Peserta Didik .....	90





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebelum penulis menguraikan secara terperinci mengenai isi dari penelitian ini, maka perlu dijelaskan terlebih dahulu beberapa istilah yang terdapat dalam judul. Untuk memperjelas agar tidak terjadinya kerancuan dan kesalah pahaman. Adapun judul penelitian yang dimaksud adalah **“IMPLEMENTASI KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK SMK NEGERI 1 TEGINENENG PESAWARAN TAHUN AJARAN 2022/2023”**

Layanan bimbingan dan konseling proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dengan segera. Agar tercapainya kemandirian dalam pemahaman diri, sehingga individu tersebut sanggup mengarahkan dirinya sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan di sekitarnya baik itu lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah pemberian bantuan kepada peserta didik dalam upaya mengembangkan kepribadian, sosial, kegiatan belajar, dan perencanaan pengembangan karir. Dengan adanya layanan bimbingan dan konseling dapat membantu dalam mengatasi kelemahan serta hambatan masalah melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung lainnya.<sup>1</sup>

Suwanto berpendapat bahwa konseling behavior adalah konseling yang berlandaskan pada teori belajar berfokus pada tingkah laku individu, membantu konseli dalam memecahkan permasalahannya. Tujuan konseling behavior yaitu; (1) menciptakan perilaku baru; (2) menghapus perilaku yang tidak

---

<sup>1</sup> Tita Rosita Yaya Hidayah, Budhiarti SW, “Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa” (IKIP Siliwangi, 2018).

sesuai; (3) memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.<sup>2</sup>

*Self management* atau pengelolaan diri, merupakan kemampuan konseli dalam mengelola atau mengendalikan perilakunya. Istilah *self management* mengacu pada harapan agar konseli dapat aktif dalam proses pengentasan masalah. Cornier dan Corner menyatakan bahwa keaktifan ditunjukkan untuk mengatur atau memanipulasi lingkungan sesuai dengan perilaku yang dibentuk. Dengan *self management* mampu mengarahkan setiap tindakan kearah hal-hal positif. Teknik *Self management* dapat terjadi karena adanya suatu usaha dari individu untuk memotivasi dirinya, dan berusaha memperoleh hal-hal apa saja yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadi kearah yang lebih baik lagi.<sup>3</sup>

Disiplin adalah tindakan yang menunjukkan perilaku taat terhadap tata tertib, patuh pada ketentuan dan peraturan. Sedangkan yang dimaksud disiplin belajar merupakan kesadaran diri untuk mengendalikan atau mengontrol diri untuk bersungguh-sungguh dalam belajar. Kedisiplinan sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi masih sering menjadi permasalahan di sekolah, Seluruh proses dalam pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok, dalam hal ini berhasil atau tidaknya tergantung proses belajar yang dialami peserta didik itu sendiri.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Rohaniah, "Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 4, no. 1 (2020): 133–41, <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i1.1034>.

<sup>3</sup> Ni Ketut Suarni Made Pradnyana Antara, I Ketut Dharsana, "Konseling Behavioral Dengan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kemandirian," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Undiksha* 10, no. 1 (2019): 50–57, <https://doi.org/10.24036>.

<sup>4</sup> Rosmawati Hasbahuddin, "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2019): 11–18, <https://doi.org/10.31960/konseling>.

## B. Latar Belakang Masalah

Menuntut ilmu merupakan suatu kewajiban bagi setiap manusia. Melalui berbagai jenis pendidikan formal, informal, maupun non formal, belajar menjadi salah satu kunci untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang lebih luas. Melalui proses belajar peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya dalam berpikir, mengubah atau memperbaiki tingkah laku. Terciptanya generasi yang cakap, kreatif, dan mandiri dihasilkan dari proses pendidikan yang melibatkan komponen-komponen pendukung dalam pendidikan, diantaranya pendidik dan peserta didik. Komponen-komponen tersebut terlibat secara aktif dalam kegiatan belajar mengajar melalui interaksi, komunikasi yang efektif dan efisien. Dengan demikian tercipta pendidikan yang berkualitas.<sup>5</sup>

Peningkatan kualitas pendidikan dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya mengoptimalkan strategi pembelajaran, memperbaiki sistem pembelajaran serta memperhatikan sarana prasarana dalam pendidikan. Penilaian dalam pembelajaran meliputi beberapa aspek diantaranya sebagai berikut aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif.<sup>6</sup> Tujuan penilaian dari ketiga aspek tersebut bertujuan untuk mendapatkan umpan balik yang dapat digunakan dalam menyusun rancangan pembelajaran yang lebih sempurna dari sebelumnya. Berhasil atau tidaknya proses belajar mengajar tergantung dari kondisi dan kemauan peserta didik itu sendiri.

Sebagaimana yang di jelaskan dalam firman Allah SWT dalam surat Al Mujadilah ayat 11:

---

<sup>5</sup> Lizuardi, "Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa Di SMP Negeri 8 Banda Aceh" (Universitas Islam Negeri Ar Raniry, 2016).

<sup>6</sup> Sultan Hasanuddin, "Hubungan Disiplin Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa," *Jurnal Al Iltizam* 1, no. 1 (2016): 13–15.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

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 Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.*

Adapun isi kandung Q.S. Al Mujadilah ayat 11 ini berhubungan dengan etika dan ilmu pengetahuan yakni: Pertama, Kajian Tekstual. Dalam pandangan Al Quran, ilmu adalah keistimewaan yang menjadikan manusia unggul dan melebihi dari makhluk-makhluk lain guna menjalankan kekhalifahan di muka bumi ini. Berkali-kali Allah menunjukkan betapa tinggi derajat dan kedudukan orang-orang yang memiliki ilmu pengetahuan. Kedua, Kajian Kontekstual. Al Quran menginformasikan kepada umat manusia bahwa ada empat sarana yang dapat digunakan untuk memperoleh ilmu pengetahuan, yaitu: pendengaran, mata (penglihatan), akal dan hati. Al Quran telah menggaris bawahi bagaimana pentingnya peran kesucian hati. Ilmu pengetahuan akan mudah diraih dan dipahami dengan baik, apabila hati seorang itu bersih. Dari sinilah para ilmuwan Muslim menerangkan pentingnya Takziah *Al Nafs* (penyucian jiwa) guna memperoleh hidayah (petunjuk dan pengajaran serta bimbingan Allah).<sup>7</sup>

Pada saat ini fenomena tentang kedisiplinan belajar di sekolah banyak sekali ditemukan dan permasalahan tersebut

---

<sup>7</sup> Sholeh, “Konsep Pendidikan QS. Al -Mujadalah Ayat 11,” *Jurnal Al Thariqah* 1, no. 113 (2016): 221.



masuk kepada suatu bentuk kurangnya disiplin belajar di sekolah, maka dari itu perlu diperhatikan bagi para guru terutama guru bimbingan dan konseling. Dimana peserta didik diharuskan untuk mentaati peraturan di sekolah terutama dalam disiplin belajar. Menurut Agustin disiplin merupakan sikap ketaatan yang harus dimiliki peserta didik agar dapat memperoleh cara belajar yang baik. Secara sadar menjalani proses belajar untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku.<sup>8</sup> Dengan kata lain kata disiplin belajar adalah sikap menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan. Orang-orang yang berhasil dalam mencapai kesuksesan kehidupannya merupakan orang-orang yang hidup teratur yang selalu menanamkan sikap disiplin dalam memanfaatkan waktu, dengan menjaga waktu, hidup akan terasa lebih indah dari segala sisi di dalam kehidupan.<sup>9</sup>

Dalam ajaran Islam memerintahkan umatnya untuk selalu konsisten dan disiplin terhadap peraturan yang telah ditetapkan Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al Qur'an surat Al Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya:

*“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”.*<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Tanti Listianti Yosi Tri Agustin, Y. Edi Gunanto, “Hubungan Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Siswa,” *Journal Holistic Mathematics Education* 1, no. 1 (2017): 34–35, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19166/johme.v1i1.716>.

<sup>9</sup> Fitri Rahmadhani, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dan *Positive Reinforcement* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020” (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.).

<sup>10</sup> Al-Quran Dan Terjemah, *Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah* (Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, n.d.).

Soegeng Prijodarminto mengungkapkan bahwa disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, keteraturan maupun ketertiban.<sup>11</sup> Disiplin dapat terwujud melalui pembinaan yang dilakukan sejak dini dimulai dari lingkungan keluarga dan berlanjut ke pendidikan di sekolah. Keluarga dan sekolah menjadi tempat penting bagi perkembangan disiplin belajar peserta didik. Disiplin belajar dipandang sebagai faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Perilaku disiplin belajar tidak terbentuk dengan sendirinya, namun melalui proses yang cukup panjang agar dapat terbentuk secara optimal. Apabila aturan belajar dibuat dan dilaksanakan oleh peserta didik secara *continue* (terus-menerus), maka peserta didik dapat memiliki sikap disiplin belajar yang baik.<sup>12</sup>

The Liang Gie mengungkapkan bahwa disiplin belajar membuat seseorang memiliki kecakapan mengenai cara belajar yang baik dan pembentukan watak yang baik pula. Cara belajar yang baik adalah suatu kecakapan yang dapat dimiliki oleh setiap orang dengan cara dilatih. Keteraturan dalam disiplin harus dikembangkan dengan penuh kemauan dan kesungguhan. Apabila sudah dibiasakan secara teratur untuk belajar, maka tidak akan tumbuh rasa kemalasan saat belajar. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk belajar sangat diperlukan untuk menumbuhkan disiplin belajar.<sup>13</sup> Seorang peserta didik dikatakan disiplin dalam belajar apabila memiliki kriteria sebagai berikut; (1) Melakukan kegiatan pembelajaran dengan kesungguhan. Peserta didik perlu bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses belajar yaitu mengikuti seluruh proses belajar dari awal hingga akhir sehingga dapat menyerap materi yang diberikan; (2) Patuh dan taat terhadap tata tertib di sekolah.

---

<sup>11</sup> Asali Lase, "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar," *Jurnal Warta Edisi: 48, no. April (2016): 4*, <https://doi.org/https://doi.org/10.46576/wdw.v0i48.190>.

<sup>12</sup> Siti Ma'sumah, "Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa" (Universitas Negeri Semarang, 2015).

<sup>13</sup> Ma'sumah.

Kepatuhan peserta didik terhadap tata tertib sekolah mutlak dibutuhkan sebagai bentuk komitmen mengikuti seluruh peraturan yang telah ditetapkan pihak sekolah; dan (3) Mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas dengan gairah dan partisipatif. Selain aktif mengikuti proses belajar mengajar, peserta didik juga dituntut untuk senantiasa partisipatif dengan seluruh proses dan program yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah.<sup>14</sup> Apabila pada setiap diri peserta didik telah tertanam perilaku disiplin, maka tata tertib di sekolah mudah diterapkan sehingga menghasilkan ketenangan dalam belajar dan kondisi seperti inilah yang memungkinkan peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar di sekolah.

Namun masih ada saja peserta didik yang kurang kesadaran akan pentingnya disiplin belajar dalam memahami dan mengembangkan sikap kebiasaan belajar yang baik. Syarifudin berpendapat indikator disiplin belajar dibagi menjadi empat yaitu sebagai berikut; (1) ketaatan terhadap tata tertib di sekolah; (2) mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik; (3) bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru; (4) pintar dalam membagi waktu .<sup>15</sup> oleh karena itu apabila peserta didik tidak memenuhi semua indikator disiplin belajar maka dinyatakan peserta didik tersebut kurang disiplin didalam belajar, sehingga perlunya meningkatkan disiplin belajar guna terciptanya pembelajaran yang efektif.

---

<sup>14</sup> Ana Lutfiana, "Implementasi Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII MTs Nurul Qodiri" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019).

<sup>15</sup> Jamin Simbolon, "Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 13, no. 1 (2020): 78–79.

**Tabel 1.1**  
**Data Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Tegineneng Dengan**  
**Permasalahan Disiplin Belajar Rendah pada Semester**  
**Genap Tahun ajaran 2022/2023**

No.	Nama	Indikator				Jumlah	Keterangan
		1	2	3	4		
1	AH		✓	✓		2	Rendah
2	NH	✓		✓		2	Rendah
3	KRP					0	Sangat Rendah
4	HNA					0	Sangat rendah
5	DN	✓			✓	3	Rendah

*Sumber: dokumen Guru Bimbingan dan Konseling SMK Negeri 1 Tegineneng*

#### Keterangan Indikator

1. Taat Terhadap Tata tertib
2. Mengikuti Kegiatan Belajar Dengan baik
3. Bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas dari guru
4. Pintar dalam membagi waktu

Berdasarkan tabel 1.1 menjelaskan bahwa hasil observasi dari guru BK SMK Negeri 1 Tegineneng diperoleh 2 diantara peserta didik kelas X yang dapat dikatakan kurang disiplin dalam belajar dengan permasalahan yang tampak diantaranya yaitu; (1) tidak mematuhi tata tertib di sekolah; (2) tidak mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik; (3) terdapat peserta didik yang tidak bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru; dan (4) tidak bijak dalam penggunaan waktu belajar.

Lingkungan sekolah dalam penyelenggaraan pendidikan tidak terlepas dari guru dan peserta didik, seperti halnya guru bimbingan dan konseling akan membagikan penyelenggaraan bimbingan dan konseling pada peserta didik. Guru bimbingan dan



konseling atau konselor di sekolah memiliki peran penting dalam membantu peserta didik. Seperti halnya dinyatakan bahwa :

“Keberadaan konselor dalam sistem pendidikan nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, sejajar dengan kualifikasi guru, guru pembimbing, dosen, tutor, instruktur, fasilitator dan sebutan lain yang sesuai dengan peminatan dan peran sertanya dalam pendidikan. Berdasarkan pemerataan jabatan, konselor memiliki fungsi yang sama dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Guru pembimbing sangat berperan penting dalam pembentukan karakter peserta didik, oleh karena itu untuk membentuk dan membangun karakter yang diharapkan, diperlukan seorang guru pembimbing yang memiliki kompetensi dan karakteristik sebagai konselor.”<sup>16</sup> Dalam hal ini layanan bimbingan dan konseling efektif untuk mencegah timbulnya permasalahan disiplin belajar pada peserta didik dengan memberikan konseling behavior pada peserta didik agar tidak terjadinya masalah dalam disiplin belajar maupun pada proses pembelajaran di sekolah. Selain menerapkan strategi konseling behaviorial, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik juga dapat dilaksanakan dengan menggunakan metode atau teknik *self management*.

Alasan memilih teknik *self management*. Dikarenakan teknik *self management* dapat digunakan untuk mengarahkan dan mengendalikan tingkah laku pada peserta didik Penggunaan teknik *self management* sangat tepat jika teknik ini dikombinasikan dengan cara belajar yang efektif untuk membantu meningkatkan kedisiplinan belajar, meliputi perencanaan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal waktu belajar yang telah ditentukan. *Self monitoring* atau pemantauan diri digunakan untuk memberikan catatan seluruh aktivitas dalam melaksanakan rencana dan jadwal waktu. Stimulus kontrol atau pengendalian rangsang digunakan untuk mengatasi adanya kegagalan dalam menjalankan aktivitas belajar. Sementara *self*

---

<sup>16</sup> Nurhasanah and Qathrin Nida, “Character Building Of Students By Guidance And Counseling Teachers Through Guidance And Counseling Services,” *Journal Ilmiah Peuradeun* 4 (2016), <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v4i1.86>.

*reward* atau penghargaan diri digunakan untuk memberikan penguat positif setelah berhasil melaksanakan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Dengan penguat ini diharapkan aktivitas belajar dapat dipertahankan atau ditingkatkan.<sup>17</sup>

Dalam mengatasi permasalahan disiplin belajar pada peserta didik di sekolah penerapan konseling behavioral dianggap cukup efektif dalam mengubah perilaku peserta didik untuk membentuk perilaku baru dalam belajar. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang kurang baik, akan tetapi setelah diberikannya konseling behavioral, perilaku tersebut dapat berubah menjadi lebih baik. Jika setelah diterapkannya konseling behavioral tidak adanya perubahan perilaku pada peserta didik maka pihak sekolah dan guru BK harus melakukan layanan lanjutan terhadap peserta didik.<sup>18</sup> Berdasarkan latar belakang tersebut, yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul sebagai berikut: “Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023”.

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus penelitian akan lebih diarahkan pada “Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023”, dan subfokus dalam penelitian adalah konseling behavior ini meliputi:

1. Perencanaan layanan konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.

---

<sup>17</sup> Taufik Faiqotul Isnaini, “Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar,” *Jurnal Penelitian Humaniora* 16, no. 2 (2015): 35–36.

<sup>18</sup> Dewa Kadek Sudyana, “Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik” 2 (2020): 81.

2. Pelaksanaan layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.
3. Evaluasi layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran Tahun Ajaran 2022/2023

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan fokus penelitian yang dijelaskan diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?
4. Bagaimana evaluasi layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?

#### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Perencanaan layanan konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik kelas di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.
2. Untuk mengetahui Pelaksanaan layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam

meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.

3. Untuk mengetahui Evaluasi layanan konseling konseling Behavior dengan teknik *Self Management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru dan memberikan masukan bagi ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan terhadap jurusan bimbingan dan konseling islam khususnya. Terkait penerapan konseling behavior dengan teknik *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

### 2. Secara Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan dalam mengembangkan program layanan bimbingan dan konseling.
- b. Bagi penulis sebagai sarana dalam memperluas ilmu pengetahuan, wawasan, ketrampilan, serta dapat menjadikan pengalaman saat proses penelitian.
- c. Dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan disiplin belajar sehingga berguna bagi perkembangannya di masa depan.

## **G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan**

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan,

1. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satriadi Muratma, dengan judul “Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin

dan Tanggung Jawab Belajar Siswa”.<sup>19</sup> Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral cukup efektif sebagai layanan yang dapat digunakan untuk modifikasi perilaku. Perilaku yang sebelumnya dikatakan perilaku yang dapat mengganggu pada diri siswa, setelah diberikannya konseling behavioral, perilaku tersebut dapat berubah menjadi lebih baik.. Teknik yang digunakan pada kajian literatur ini adalah teknik *self management*. Di mana sifat dari teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi dan meningkatkan perilaku disiplin dan tanggung jawab belajar siswa.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Satriadi Muratma adalah penelitian tersebut membahas tentang meningkatkan disiplin dan tanggung jawab belajar siswa, berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah meningkatkan disiplin belajar peserta didik. Sedangkan untuk persamaan dalam penelitian layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*.

2. Jurnal nasional karya Rohaniah dengan judul “Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa”.<sup>20</sup> Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini adalah bahwa metode pembelajaran konseling behavioral dapat memberikan pengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa kelas VIII pada penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action resarch*).

Perbedaan pada penelitian ini adalah peneliti menggunakan teknik *self management*.

3. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Wayan Purningsih dengan judul “Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui

---

<sup>19</sup> Muhammad Satriadi Muratama, “Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar” 05, no. April (2018): 2-4.

<sup>20</sup> Rohaniah, “Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019.”

Teknik *Self Management* Pada Siswa”.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa masing masing indikator disiplin belajar siswa dengan bimbingan kelompok dengan teknik *self managemen* di kelas X cenderung meningkat.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Wayan Purningsih adalah metode layanan yang digunakan adalah bimbingan kelompok, dengan sampel yang berjumlah 10 peserta didik kelas X, sedangkan metode yang digunakan peneliti adalah pendekatan konseling behavioral dengan jumlah 5 sampel peserta didik kelas VIII. Untuk persamaan dalam penelitian ini berkaitan dengan menggunakan teknik *self management* meningkatkan disiplin belajar pada siswa.

4. Jurnal nasional karya Jamilin Simbolon dengan judul “Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”.<sup>22</sup> Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa jenis penelitian adalah penelitian tindakan dengan jumlah sampel sebanyak 10 peserta didik.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Jamilin Simbolon adalah penerapan metode layanan bimbingan kelompok. Sedangkan peneliti menerapkan metode pendekatan konseling behavioral teknik *self management*. Persamaan dalam penelitian ini berkaitan dengan meningkatkan disiplin belajar siswa.

5. Jurnal nasional karya Insan Suwanto dengan judul “Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu kematangan Karir Siswa”.<sup>23</sup> Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self*

---

<sup>21</sup> Ambyah Harjanto wayan purningsih, Dasmin, “Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA SURYA DHARMA 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019,” 2019, 8–9, <http://eskripsi.stkipgribl.ac.id/>.

<sup>22</sup> Simbolon, “Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.”

<sup>23</sup> Insan Suwanto, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir,” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 3.



*management* cukup efektif dalam membantu mengembangkan potensi dan memecahkan permasalahan dengan mengimplementasikan prinsip atau prosedur pada teknik *self management*.

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Insan Suwonto adalah membahas tentang kematangan karir, berkaitan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian yang akan digunakan adalah jenis penelitian lapangan (*field research*) dimana suatu penelitian dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Judith Preissle mengungkapkan bahwasannya penelitian kualitatif adalah desain atau model penelitian, yang memperoleh data verbal, visual, dalam bentuk narasi deskriptif seperti catatan lapangan, rekaman, atau transkripsi lain dari data pribadi, gambar, dan catatan tertulis lainnya.<sup>24</sup> Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang menggambarkan berbagai kondisi dari berbagai fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang akan menjadi objek penelitian.<sup>25</sup>

Dalam penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan gejala atau fenomena dari suatu objek tertentu berupa kalimat kata-kata, atau gambaran dalam penelitian yang bersumber dari wawancara, pengamatan, catatan lapangan, dan dokumentasi. Sesuai dengan topik yang akan dibahas dalam

---

<sup>24</sup> Denzin N. & Lincoln Y., *Entering the Field of Qualitative Approaches Research* (CA: Sage, 1994).

<sup>25</sup> Pupus Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif," *Jurnal Equilibrium* Vol. 5 (2009).

jenis penelitian lapangan (*field research*) guna memperoleh data terkait pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik.

## 2. Sumber Data

Sumber data adalah subjek dari mana data tersebut dapat diperoleh. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber data *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu misalnya, orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, sehingga dapat memudahkan peneliti dalam mengetahui objek (situasi) yang diteliti.<sup>26</sup>

### a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah pengambilan data penelitian yang diperoleh secara langsung melalui wawancara, untuk mendapatkan data atau informasi yang dibutuhkan. Kemudian melakukan pengumpulan data melalui observasi, dan dokumentasi. Data-data tersebut diperoleh dengan cara mendatangi lokasi penelitian secara langsung melalui sumber data-data tenaga pendidik, guru BK, serta beberapa peserta didik.

### b. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yang digunakan sebagai data mendukung data primer yaitu melalui dokumentasi dan arsip tertulis. Data skunder dalam penelitian ini adalah:

1. Beberapa buku dan jurnal penelitian relevan
2. Beberapa dokumen dari sekolah terkait penerapan konseling behavior dengan teknik *self management* meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

---

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2017).

### 3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian dilakukan. Penentuan lokasi mengenai data yang diperlukan. Lokasi yang dianggap cocok untuk dijadikan sebagai lokasi penelitian adalah SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran. Sekolah ini dipilih dengan alasan pertimbangan yang matang sebelumnya.

### 4. Subjek Penelitian

Subjek yang dipilih pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X yang dirasa kurang atau rendah dalam disiplin belajar. Data ini diketahui berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran.

### 5. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data terkait informasi yang diperlukan oleh peneliti, dalam penelitian ini dengan menggunakan beberapa metode antara lain:

#### a. Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap fenomena-fenomena objek yang diteliti secara objektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkrit terkait kondisi di lapangan. Marshall menyatakan bahwa melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut. Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi partisipasi pasif (*passive participation*), dalam hal ini peneliti datang di tempat kegiatan yang diamati, akan tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.<sup>27</sup>

---

<sup>27</sup> Sugiyono.

## b. Metode Wawancara

Esterberg mendefinisikan wawancara sebagai berikut *“a meeting of two persons to exchange information and idea through question and responses, resulting in communication and joint construction of meaning about a particular topic.* Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan maknanya dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden lebih mendalam.

Berdasarkan penjelasan diatas maka teknik wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara tak berstruktur. Dimana pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan. Dengan melihat indikator permasalahan disiplin belajar. Dalam pra penelitian yang sudah dilakukan di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran. Peneliti mewawancarai guru bimbingan dan konseling di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran. Pada tabel 1.2 adalah kisi-kisi wawancara yang digunakan dalam penelitan, sebagai berikut:

**Tabel 1.2**

### **Kisi-Kisi Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

<b>Indikator</b>	<b>Pertanyaan</b>
Penerapan Konseling Behavior Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar	1. Apakah di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran ini sudah menerapkan layanan bimbingan dan konseling secara rutin?
	2. Bagaimana kondisi disiplin belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?

	<p>3. Apa yang menjadi faktor rendahnya disiplin belajar pada peserta didik?</p>
	<p>4. Bagaimana upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani permasalahan disiplin belajar peserta didik?</p>
	<p>5. Langkah apa saja yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling dalam penerapan layanan konseling behavior dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?</p>
	<p>6. Mengapa diterapkan konseling behavior dalam meningkatkan disiplin belajar pada peserta didik?</p>
	<p>7. Apa tujuan diberikannya layanan konseling behavior dengan teknik <i>self management</i> terhadap peserta didik?</p>
	<p>8. Apakah layanan konseling behavior dengan teknik <i>self management</i> dapat membantu ataupun mencegah timbulnya permasalahan terkait disiplin belajar pada peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?</p>
	<p>9. Apakah terdapat kendala selama pelaksanaan penerapan kegiatan konseling behavior dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik di SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?</p>
	<p>10. Apakah dilakukannya evaluasi setelah diberikan kegiatan layanan konseling behavior dengan teknik <i>self management</i></p>

	dalam meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK Negeri 1 Tegineneng Pesawaran?
--	--

### c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam membuat suatu karya ilmiah untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui media tertulis maupun gambar. Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk melengkapi data dalam penelitian.

### d. Teknik Analisis Data

Dalam hal ini peneliti menggunakan salah satu cara dalam mengumpulkan sebuah data yang diperoleh peneliti melalui analisis data. Dari pengumpulan data yang sudah dilakukan, kemudian peneliti dapat menarik sebuah kesimpulan, agar data tersebut dapat dipahami oleh banyak orang. Data yang telah didapatkan melalui analisis data dilapangan selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif menurut sugiyono yaitu sebagai berikut:

#### 1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, dalam mencari tema dan pola yang diteliti. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

#### 2) Penyajian data (*Data Display*)

Setelah reduksi data maka tahap selanjutnya adalah mendisplay data. Semua data yang diperoleh



peneliti kemudian disajikan kedalam bentuk kata-kata atau kalimat. Data yang telah didapat kemudian dihimpun dan diorganisasikan berdasarkan pada fokus permasalahan yang diteliti, sehingga menjadi suatu penjelasan yang bermakna.

### 3) **Penarikan kesimpulan**

Penarikan kesimpulan merupakan langkah akhir dalam analisis data kualitatif. penarikan kesimpulan merupakan kesimpulan awal yang masih bersifat sementara, dan dapat berubah jika tidak ditemukannya bukti-bukti yang memperkuat dalam mendukung data selanjutnya. Tetapi apabila data ditemukan dengan bukti-bukti valid dan mendukung maka kesimpulan menjadi kredibel.

## 6. **Teknik Triangulasi Atau Keabsahan Data**

Pada penelitain ini peneliti menggunakan keabsahan data dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik yang sifatnya menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data. Tujuan proses triangulasi adalah untuk menentukan hasil penelitian menjadi lebih tepat dan meyakinkan karena bersumber dari berbagai informasi. Susan Stainback menyatakan bawasanya tujuan dari triangulasi bukan untuk mencari kebenaran tentang beberapa fenomena, tetapi lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Triangulasi sumber dilakukan pada penelitian ini dengan cara membandingkan hasil wawancara, dengan isi dokumen yang dilakukan melalui observasi sehingga saling berkaitan. Triangulasi dapat digunakan dengan cara mengecek keaslian data ataupun dilakukan untuk memperkuat data.

## **I. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir yaitu sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

Bagian pertama berupa pendahuluan. Dalam bab ini penulis menguraikan latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terlebih dahulu yang relevan (studi pustaka).

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Bagian kedua berupa kajian teori yang berisi tentang konsep konseling behaviorial, tujuan konseling behaviorial, teknik konseling behaviorial, tahap-tahap konseling behaviorial, ciri-ciri konsling behaviorial, pengertian teknik *self-management*, tujuan teknik *self-management*, manfaat teknik *self-management*, aspek-aspek *self-management*, tahap-tahap teknik *self-management*, pengertian disiplin belajar, tujuan disiplin belajar, faktor-faktor yang mempengaruhi disiplin belajar, fungsi disiplin belajar, langkah-langkah meningkatkan disiplin belajar.

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN**

Bagian ketiga meliputi gambaran umum yang menjelaskan kondisi wilayah yang dijadikan lokasi penelitian.

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

Bagian keempat menjabarkan mengenai pembahasan data penelitian serta temuan penelitian.

### **BAB V PENUTUP**

Bagian kelima berupa penutup yang berisikan kesimpulan dari keseluruhan pembahasan dan saran rekomendasi.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. **Konseling Behavior**

##### 1. **Konsep Konseling Behavior**

Pada hakikatnya konseling merupakan sebuah upaya pemberian bantuan dari seseorang konselor kepada konseli, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, mampu memecahkan masalah yang dialami dalam kehidupannya. Muhammad surya mengungkapkan bahwa konseling merupakan bagian inti dari kegiatan bimbingan secara keseluruhan dan lebih berkenaan dengan masalah individu secara pribadi. Konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan ketrampilannya untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah-masalahnya.<sup>28</sup>

Dalam pandangan behavior, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan dari hasil segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Untuk memahami kepribadian individu tidak lain ialah dari perilakunya yang nampak.<sup>29</sup> Gerald Corey, menyatakan bahwasannya behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia. Behaviorisme menitik beratkan pada perilaku individu. Perilaku individu ada karena adanya stimulus (rangsangan

---

<sup>28</sup> Rohaniah, "Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019."

<sup>29</sup> Dyesi Kumalasari, "Konsep *Behavioral Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir," *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 15–24, <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>.

eksternal). Reaksinya yaitu berupa gerak dan perubahan jasmani yang dapat diamati secara objektif.<sup>30</sup> Perilaku pada dasarnya diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Winkel menyatakan perubahan dalam perilaku itu harus diusahakan melalui suatu proses belajar (*learning*) atau belajar kembali (*relearning*), yang berlangsung dalam proses konseling. Sedangkan menurut Krumboltz dan Thorsen konseling adalah suatu proses membantu konseli untuk belajar memecahkan masalah baik secara interpersonal, emosional, dan keputusan masalah tertentu. Penekanan istilah belajar, dalam pengertian ini atas dasar pertimbangan bahwa konselor membantu konseli dalam mengubah perilakunya. Konselor berperan membantu dalam proses belajar dengan menciptakan kondisi yang sedemikian rupa sehingga konseli dapat mengubah perilakunya serta membantu dalam memecahkan permasalahannya.<sup>31</sup> Dengan kata lain proses konseling pada dasarnya juga dipandang sebagai proses belajar. proses belajar disini maksudnya adalah belajar untuk bertingkah laku yang mengarah untuk menjadi lebih baik dengan bantuan konselor, kemudian pada akhirnya konseli dapat terbiasa berperilaku yang adaptif meskipun tanpa dibimbing konselor terus-menerus.

Konseling behavior memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari konseling behavior adalah bahwa pendekatan *behaviour therapy* merupakan suatu pendekatan terapi tingkah laku yang berkembang pesat dan sangat populer. Dikarenakan memenuhi prinsip-prinsip kesederhanaan, kepraktisan, logis, dan mudah dipahami dan diterapkan. Menempatkan penghargaan khusus pada

---

<sup>30</sup> Ni Wayan Apriani, Gede Sedanayasa, and Ni Nengah Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMPN 1 Sukasada 2012/2013," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling* 1, no. 1 (2013): 1–12.

<sup>31</sup> Sudyana, "Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik."

kebutuhan anak, serta adanya penekanan perhatian pada perilaku yang positif. Kekurangan dari teori konseling behavior yaitu konseling atau teori *behaviour* bersifat dingin (kaku), kurang menyentuh aspek pribadi bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi lebih terkonsentrasi pada teknik konseling atau terapi behavior sering menyatakan persetujuan pada tujuan konseli, akan tetapi pemilihan tujuan lebih sering ditentukan terapis, terapis behavior menegaskan bahwa setiap konseli adalah unik dan menuntut perilaku yang unik dan spesifik, perbahaan konsli hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.<sup>32</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Dalam konseling belajar, konseli mempelajari perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Berikut adalah Standar Operasional Layanan Konseling Behavior yang perlu dicapai oleh Guru Bimbingan dan Konseling.

**Tabel 2.1**

**Standar Operasional Layanan konseling Behavior**

No	Komponen	Uraian Kegiatan
1	Perencanaan	Mengidentifikasi metode atau Teknik yang akan dipilih sesuai dengan tingkah laku yang ingin di ubah
2	Pelaksanaan	1. Menyusun serta merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam proses konseling 2. Menentukan dan melaksanakan

<sup>32</sup> Apriani, Sedanayasa, and Antari, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMPN 1 Sukasada 2012/2013."

		teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan
3	Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling</li> <li>2. Melakukan kegiatan penilaian setelah konseling dilaksanakan yang mengarah pada pencapaian hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai dalam pelaksanaan konseling</li> </ol>

## 2. Tujuan Konseling Behavior

Tujuan utama konseling behavior adalah menghilangkan tingkah laku yang salah suai (*maladaptive*) dan menggantikannya dengan tingkah laku baru yang lebih sesuai. Tujuan konseling behavior berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, diantaranya :

1. Menciptakan kondisi-kondisi baru dalam proses belajar
2. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif
3. Memberikan pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari
4. Membantu konseli membuang respon-respon yang maladaptive dan mempelajari respon-respon yang baru (*adjustive*)
5. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi yang *maladaptive*, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan
6. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran yang dilakukan bersama antara konseli dan konselor.<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Nyoman Dantes. Kadek Lastrini, I Wayan Tirka, "Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Melalui *Lesson Study* Terhadap *Self Exhibiton*,"



Cornier dan Cornier mengemukakan urutan-urutan dalam pemilihan dan penentuan tujuan konseling yaitu; (a) konselor menerangkan maksud dan tujuan; (b) konseli merinci perubahan positif yang diinginkan sebagai hasil konseling; (c) konseli dan konselor menentukan apakah tujuan-tujuan yang akan dirumuskan dalam perubahan-perubahan yang dimiliki oleh konseli; (d) bersama-sama mengeksplorasi apakah tujuan itu realita; (e) membahas keuntungan-keuntungan dari tujuan tersebut; (f) membahas kerugian-kerugian dari tujuan yang mungkin; (g) atas dasar informasi yang diperoleh mengenai tujuan-tujuan yang dirumuskan, konselor dan konseli membuat keputusan melanjutkan konseling, dan meninjau tujuan konseli, atau mencari referal.<sup>34</sup>

Dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling behavior di atas merupakan suatu upaya untuk merubah diri melalui proses pengambilan keputusan sehingga dapat mencegah timbulnya masalah dan mengadakan perubahan tingkah laku.<sup>35</sup> Tujuan konseling behavior dalam pengambilan keputusan secara nyata dalam membuat keputusan. Konselor behavior bersama konseli sepakat dalam penyusunan urutan prosedur perubahan.

### 3. Ciri-Ciri Konseling Behavior

Membahas konsep dasar tentang suatu teori atau pendekatan, tidak akan terlepas dari pembahasan tentang ciri-ciri atau karakteristik pendekatan tersebut. Menurut Singgih ada beberapa ciri-ciri dari behavior, sebagai berikut:

1. Kebanyakan perilaku manusia dapat dipelajari
2. Perubahan khusus terhadap lingkungan individu yang dapat membantu individu atau sekelompok individu

---

*Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 10, no. 1 (2019): 32–40, <https://doi.org/10.24036>.

<sup>34</sup> Sudyana, “Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik.”

<sup>35</sup> Anida Mekarsari Dini, “Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Terhadap Kenakalan Remaja,” *Journal of Petrology* 369, no. 1 (2013): 1689–99, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016>.

dalam mengubah perilaku-perilaku yang tidak relevan dalam perilaku konseli dengan dengan lingkungan

3. Prinsip-prinsip belajar sosial, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
4. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan-perubahan dalam perilaku khusus konseli diluar dari layanan konseling yang telah diberikan
5. Prosedur-prosedur konseling dapat secara khusus didesain untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah khusus.<sup>36</sup>

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa menurut behavior merupakan keadaan yang terbentuk karena lingkungan. Ketika bentuk perilaku tersebut negatif, maka dapat diubah dengan menggunakan prosedur-prosedur konseling behavior.

#### 4. Teknik Konseling Behavior

Adapun teknik-teknik dalam konseling behavior berdasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari dalam membentuk pola tingkah laku terhadap rangsangan, dengan demikian respon-respon yang baru akan dapat dibentuk diantaranya yaitu:

##### a. Latihan Asertif

Gunarsa menyatakan bahwa latihan asertif adalah salah satu dari sekian banyak topik yang tergolong populer dalam terapi perilaku. Perilaku asertif adalah perilaku antar perorangan yang melibatkan aspek kejujuran dan keterbukaan pikiran dan perasaan.<sup>37</sup> Berguna untuk menjelaskan perkataan, dan dapat dilakukan melalui uraian pengertian perilaku asertif. Perilaku asertif ditandai oleh kesesuaian sosial dan

---

<sup>36</sup> Kumalasari, "Konsep *Behavioral Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir."

<sup>37</sup> Fajriani Aulia Khairani, Martunis, "Pelaksanaan Teknik Asertif," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2 (2017): 66.

seseorang yang berperilaku asertif mempertmbangkan perasaan dan kesejahteraan orang lain.

b. *Desensitisasi sistematis*

*Desensitisasi sistematis* adalah salah satu teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan konseli dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan konseli untuk rileks. Teknik ini merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan, dan ia menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Dengan pengkondisian klasik respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap.<sup>38</sup>

Cara yang digunakan dalam keadaan dengan stimulus yang menimbulkan kecemasan dipasangkan dengan stimulus yang menimbulkan keadaan santai. Dipasangkan secara berulang-ulang sehingga stimulus menimbulkan kecemasan hilang secara berangsur-angsur.

c. *Terapi Implosif*

Terapi implosif dikembangkan berdasarkan atas asumsi bahwa seseorang yang secara berulang-ulang dihadapkan pada suatu situasi penghasil kecemasan dan konsekuensi yang menakutkan ternyata tidak muncul, maka kecemasan akan menghilang. Dalam situasi konseling secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan ternyata tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurobotiknya menjadi hilang.

---

<sup>38</sup> Kumalasari, "Konsep *Behavioral Therapy* Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir."

d. Pengkondisian Aversi

Teknik ini dapat digunakan untuk menghilangkan kebiasaan buruk. Teknik ini dimaksudkan untuk meningkatkan kepekaan konseli agar mengamati respon pada stimulus yang disenanginya dengan kebalikan stimulus tersebut. Stimulus yang tidak menyenangkan yang disajikan tersebut diberikan secara bersamaan dengan munculnya perilaku yang tidak dikehendaki kemunculannya, pengkondisian ini diharapkan terbentuk asosiasi antara perilaku yang tidak dikehendaki dengan stimulus yang tidak menyenangkan. Jadi terapi aversi ini menahan perilaku yang maladatif dan individu berkesempatan untuk memperoleh perilaku alternatif yang adatif.

e. Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku didasarkan atas pandangan bahwa membantu konseli untuk membentuk perilaku tertentu yang diinginkan dan memperoleh ganjaran tertentu sesuai dengan kontrak yang disepakati. Dalam hal ini individu mengantisipasi perubahan perilaku mereka atas dasar persetujuan bahwa beberapa konsekuensi akan muncul. Kontrak perilaku menurut Latipun adalah persetujuan antara dua orang atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada konseli.

Konselor dapat memilih perilaku yang dimunculkan sesuai dengan kesepakatan, ganjaran dapat diberikan kepada konseli. Dalam terapi ini ganjaran positif terhadap perilaku yang dibentuk lebih dipentingkan dari pada pemberian hukuman jika kontrak perilaku tidak berhasil.

## 5. Tahap-Tahap Konseling Behavior

Krumboltz memaparkan bahwa konseling behavior merupakan suatu proses dalam membantu seseorang untuk

mempelajari bagaimana cara memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan pengambilan keputusan.<sup>39</sup>

Berikut adalah tahap-tahap dalam konseling behavior :

- a) *Assesment*, merupakan langkah awal yang bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika perkembangan pada konseli (untuk mengungkap kesuksesan dan kegagalannya, kekuatan dan kelemahannya, pola hubungan interpersonal, tingkah laku penyesuaian, dan area masalahnya) konselor mendorong konseli untuk mengemukakan keadaan yang benar-benar dialaminya. Assesment diperlukan untuk mengidentifikasi metode atau teknik mana yang akan dipilih sesuai dengan tngkah laku yang ingin diubah.
- b) *Goal setting*, yaitu langkah untuk merumuskan tujuan konseling. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari langkah assesment konselor dan konseli menyusun serta merumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam konseling.
- c) *Technique implementation*, menentukan dan melaksanakan teknik konseling yang digunakan untuk mencapai tingkah laku yang diinginkan yang menjadi tujuan konseling.
- d) *Evaluation termination* melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling telah dilaksanakan dapat mengarah dan mencapai hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai dalam pelaksanaan konseling.
- e) *Feedback* yaitu memberikan, menganalisis umpan balik untuk memperbaiki dan meningkatkan proses konseling.<sup>40</sup>

Teknik konseling behavioral didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari yang membentuk

---

<sup>39</sup> K. Suranata IP Sujaya, M. Sulastri, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Seririt," *Universitas Pendidikan Ganेशha*, 2013, <https://media.neliti.com/media/publications/244815-penerapan-konseling-behavioral-dengan-te-6681bad9>.

<sup>40</sup> Yulia Ayriza Alfiani Fernita Sari, "The Development Design of Group Counseling with Behavioral Contract Technique to Reduce Students Academic Procrastination Behavior," *Jurnal Ilmiah Pendidikan 2*, no. 1 (2021): 192–95.

tingkah laku bermasalah terhadap perangsang, dengan demikian respon-respon yang baru sebagai tujuan konseling akan dapat dibentuk.

## **B. Teknik *Self Management* (Pengelolaan Diri)**

### **1. Pengertian Teknik *Self Management***

*Self Management* (Pengelolaan Diri) adalah strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli dalam bentuk pengendalian rangsangan, dan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri. Pada dasarnya *self management* melibatkan adanya perilaku pengendalian dan perilaku yang terkendali. Dalam perilaku pengendalian melibatkan penerapan strategi pengelolaan diri dimana konsekuensi dari perilaku, target atau perilaku alternatif yang akan dimodifikasi. *Self management* merupakan serangkaian teknik untuk mengubah perilaku, pikiran dan perasaan.

*Self management* menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavior berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu peserta didik mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri ke arah tingkah laku yang lebih efektif. Salah satu teknik yang direkomendasikan efektif untuk membantu peserta didik yang kurang disiplin belajar yaitu *self management*. Nursalim mengungkapkan bahwa teknik ini dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan terkait dengan prestasi belajar.<sup>41</sup>

Menurut terminologi pendidikan *self management* (pengelolaan diri) adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam mengarahkan secara efektif untuk pencapaian tujuan aktivitas yang dilakukan.<sup>42</sup> Soekadji mengemukakan prosedur pada teknik

---

<sup>41</sup> Titin Indah pratiwi Nikmatus Sholihah, Tri Haristuti, Denok Setiawati, "Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa *Cerebral Palcy*" 03, no. 01 (2013): 4.

<sup>42</sup> Muratama, "Layanan Konseling Behavioral Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar."



*self management* ini biasanya terlibat dalam lima komponen dasar yaitu; (1) menentukan perilaku sasaran; (2) memonitor perilaku tersebut; (3) memilih prosedur yang akan diterapkan; (4) melaksanakan prosedur tersebut; (5) dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>43</sup>

Cornier & cornier menekankan bahwa *self management* bukan suatu pendekatan yang deterministik sepenuhnya dan menyingkirkan potensi konseli untuk membuat pilihan atau keputusan. Selanjutnya bahwa dalam aktivitas belajar untuk menghasilkan perilaku, aspek kognitif juga memiliki peranan penting, terutama dalam mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan dilakukan.<sup>44</sup> *Self management* merupakan suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan beberapa strategi penyembuhan secara kombinasi. Dengan penggunaan teknik *self management* disamping dapat mencapai perubahan perilaku peserta didik yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri peserta didik.

Hamza B Uno mengatakan bahwa *self management* atau pengelolaan diri adalah perilaku konseli yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala prilakunya sendiri, dengan tujuan agar konseli bisa lebih mandiri, lebih independen, dan mampu memprediksi masa depannya sendiri.<sup>45</sup> *Self management* merupakan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*), dan merupakan keterkaitan antar teknik

---

<sup>43</sup> Yarmis Syukur Fatma Sri Kumala Dewi, "Existential Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students," *Journal of Counseling Education and Society* 1, no. 1 (2020): 49, <https://doi.org/10.2921/08jces47000>.

<sup>44</sup> Annisa Nurul fatimah Wiwin Yuliani, Winny Sujayati, "Efektivitas Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa" 2, no. 1 (2019): 24–29.

<sup>45</sup> Naipa Hanum Asiah, "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat," *Jurnal Psikologi Konseling* 10, no. 1 (2017): 52–53.

*cognitive, behavior, serta affective* dengan susunan yang sistematis berdasarkan kaidah pendekatan *cognitife behavior therapy*.<sup>46</sup>

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teknik *Self management* merupakan strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pengamatan diri, pengendalian rangsangan, dan pemberian penghargaan terhadap diri sendiri.

## **2. Tujuan Self-Management**

Manz & Sims menjelaskan tujuan *self management* adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu (misal pola pikir yang konstruktif), dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya. Tujuan *self management* bagi siswa adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan efisien).

Selanjutnya Yates menerangkan tujuan *self management* adalah untuk mendorong diri peserta didik agar dapat mengaktualisasikan potensi diri secara optimal, kemudian peserta didik akan memperoleh ketrampilan yang meliputi *self monitoring, self analysis, self change, dan self maintainance*.<sup>47</sup>

Tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Komalasari berpendapat konsep dasar dari *self management* adalah:

1. Proess pengubahan tingkah laku atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal peserta didik.

---

<sup>46</sup> Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Membantu Kematangan Karir."

<sup>47</sup> Aam Imaddudin Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, "Pelatihan *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *Jurnal of Innovattive Counseling* 4 (2020): 41–56.

2. Penerimaan peserta didik terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi.
3. Partisipasi peserta didik untuk menjadi agen hal yang sangat penting.
4. Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong peserta didik untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
5. Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada peserta didik untuk menggunakan ketrampilan dalam menangani masalah.<sup>48</sup>

Agar peserta didik secara teliti dapat menepatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang dikehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan, perbuatan, mereka sehingga mendorong pada penghindaran terhadap hal-hal yang tidak baik.

*Self management* bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik yang menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. *Self management* merupakan upaya dalam melakukan perencanaan pemusatan, perhatian dan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada peserta didik untuk mengambil keputusan yang menentukan pilihan serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Sukadji & Komalasari mengungkapkan bahwa masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*Self Management*) antara lain yaitu:

---

<sup>48</sup> Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

1. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
2. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif.
3. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri.
4. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli.<sup>49</sup>

Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konseli dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling *self management* berakhir diharapkan konseli dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan ketrampilan belajar yang baru sesuai dengan harapan, dan mempertahankan ketrampilan sampai diluar sesi konseling perubahan yang mantap dan menetap dengan arahan prosedur yang tepat.

### **3. Aspek-aspek Self-Management**

Aspek-aspek *self management* yang dikemukakan oleh Prayue meliputi:

- a. Mengenali diri secara menyeluruh peserta didik pasti sudah bisa mengerti atau menilai tentang dirinya sendiri.
- b. Mengidentifikasi dengan jelas tujuan yang ingin dicapai, mengidentifikasi yang ada dalam diri peserta didik tersebut, bagaimana seseorang dapat mempunyai rencana menuju kearah suatu tujuan bahwa pada hakikatnya seseorang ingin mencapai suatu tujuan.

---

<sup>49</sup> Dinia Ulfa, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik *Self Management*," *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* (2014).

- c. Memahami pentingnya mencapai tujuan, ingin mewujudkan tujuan yang sudah pasti penting bagi dirinya sendiri.
- d. Mengontrol dan mengelola diri (tingkah laku dan emosi). Sebagai peserta didik harus bisa memahami diri sendiri dengan sepenuhnya dengan cara yaitu, bagaimana peserta didik tersebut bisa terbiasa dalam mengontrol diri disaat emosi dan terhadap perubahan tingkah lakunya.
- e. Melakukan evaluasi diri dengan memahami insentif-insentif yang akan diperoleh dari tindakan yang dilakukan.<sup>50</sup>

#### 4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Dalam penerapan teknik *self management* (pengelolaan diri) tanggung jawab keberhasilan pada saat konseling berada ditangan konseli itu sendiri. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya *self management*. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- 1) Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit, dan tidak mungkin dilaksanakan.
- 2) Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- 3) Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>51</sup>

---

<sup>50</sup> Fatma Sri Kumala Dewi, "*Existential Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students.*"

<sup>51</sup> Ayu Syahara, "Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas

## 5. Tahap-Tahap Teknik *Self-Management*

Teknik *self management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktik profesional terhadap peserta didik agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap permasalahan dengan implementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri, kontrak, atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. Teknik *self management* biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut ini:

a) Tahap monitor diri atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal yang perlu dicatat konseli 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 efektifitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c) Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus hukuman pada diri sendiri, tahapan ini merupakan tahapan yang paling sulit karena membutuhkan kemauan diri konseli untuk

melaksanakan dari program yang telah dibuat secara berlanjut.<sup>52</sup>

Menurut Komala sari dkk(2016), self Management Meliputi:

### 1. Pemantauan diri(*self monitoring*)

Yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiriserta mencatatnya dengan teliti.hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah lakunya sendiri adalah Frekuensi,intensitas dan durasi tingkah laku.

### 2.Reinforment yang positif(*Self Reward*)

Digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri Teinforment yang positif merupakan tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku yang diinginkan.ganjaran ini dilakukan untuk memperkuat atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.

### 3.Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri(*Self Contracting*)

Merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.ada bberapa Langkah dalam melakukan kontrak dengan diri sendiri yaitu : 1).konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran,perilaku dan perasaan yang diinginkan. 2).Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya. 3).konseli bekerja sama dengan teman atau keluarga untuk program self management nya. 4).Konseli akan menanggung resiko atas program yang dibuatnya sendiri. 5).pada dasarnya semua yang konseli harapkan mengenai perubahan perilaku,perasaan dan pikiran adalah untuk

---

<sup>52</sup> wayan purningsih, Dasmin, “Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas X SMA SURYA DHARMA 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.”



dirinya sendiri. 6).konseli menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri.

#### 4.Penguasaan Terhadap Rangsangan(*stimulus control*)

Pada Tahap ini penguasaan terhadap materi merupakan tahap dimana konseli mengevaluasi penggunaan management diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode.

### C. Disiplin Belajar

#### 1. Pengertian Disiplin

Secara etimologis, kata disiplin berasal dari bahasa Inggris; yaitu *Desciple* atau disiplin, yang berarti penganut atau pengikut. Disiplin adalah sistem yang mencakup pengajaran dan peraturan terhadap perilaku yang baik, serta mengoreksi perilaku yang tidak diinginkan. Adanya kedisiplinan yang baik di kalangan peserta didik merupakan prasyarat agar efektifnya proses belajar mengajar di sekolah. Peserta didik diharapkan dapat melaksanakan pekerjaan sekolah, mematuhi instruksi guru, dan berperilaku sesuai dengan aturan di sekolah.<sup>53</sup>

Asy Mas'udi menyatakan bahwa karakter disiplin ditinjau dari segi bahasa adalah latihan daya ingat dan budi pekerti untuk menciptakan pengawasan (pengendalian diri), atau kebiasaan menaati aturan dan perintah.

Jadi, pengertian disiplin secara utuh adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu dengan tertib sesuai dengan peraturan yang berlaku dan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapapun.

Beberapa ahli memiliki pandangan yang berbeda tentang definisi disiplin. Ray, Janet mendefinisikan bahwa, “Disiplin adalah perilaku positif untuk mengekspresikan perasaan, cara bermain yang positif, dan nilai-nilai dalam keluarga”. Di sisi

---

<sup>53</sup> Masilonyana Motseke, “*Managing III Discipline Among Learners in Disadvantaged Schools*” 6627 (2019), <https://doi.org/10.1080/18146627.2019.1588747>.

lain, Fathurahman menyatakan bahwa disiplin adalah kesadaran untuk melakukan pekerjaan dengan tertib sesuai dengan peraturan yang berlaku, serta bersikap tertib. Dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab tanpa memerlukan paksaan dari siapapun. Arikunto berpendapat bahwa kedisiplinan dalam belajar dapat dilihat dari beberapa perilaku seperti mematuhi peraturan sekolah, menunjukkan perilaku disiplin di kelas, dan disiplin dalam jadwal. Sedangkan Tu'u berpendapat bahwa kedisiplinan adalah kontribusi untuk mengikuti dan mematuhi peraturan sekolah seperti mampu mengatur waktu belajar di rumah, rajin belajar, berhati-hati saat belajar di kelas, dan disiplin diri.

Dapat disimpulkan bahwa karakter disiplin adalah kesediaan untuk mematuhi peraturan yang berlaku. Kepatuhan di sini bukan hanya karena tekanan eksternal, tetapi juga kesadaran akan nilai dan peraturan.<sup>54</sup>

## 2. Disiplin Belajar

Wahyono mengungkapkan bahwa disiplin belajar merupakan kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses serangkaian sikap dan perilaku pribadi maupun kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban yang didorong oleh kesadaran dirinya.<sup>55</sup> Disiplin belajar dapat terwujud berdasarkan kesadaran dari peserta didik itu sendiri sehingga dapat menumbuhkan suasana yang harmonis dan kondusif karena didasari pada rasa saling percaya, sehingga terciptalah suasana yang tenang dan damai dalam menjalankan tugas. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah dan teguran. Disiplin belajar merupakan masalah yang penting

---

<sup>54</sup> Suhendar WQ Junaedi NS, Purwaningsih SS, "The Study Of Discipline Character Of Student Descriptive Study," *Jurnal Handayani* 11 No 1 (2020), <https://doi.org/10.24114>.

<sup>55</sup> Faiqotul Isnaini, "Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar."

dalam menentukan keberhasilan seorang peserta didik dalam proses belajarnya. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sebagai suatu unit layanan bagi kesejahteraan di sekolah yang memiliki peran dalam membentuk peserta didik agar mendapatkan kebiasaan belajar yang baik dan teratur melalui perubahan sikap dan juga perilaku dalam mentaati tata tertib sekolah aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran disekolah.<sup>56</sup>

Imron berpendapat bahwa disiplin belajar merupakan perilaku yang menunjukkan satu bentuk ketaatan terhadap peraturan yang dipatuhi, pelaksanaan tata tertib serta norma-norma yang berlaku. Blanford menyatakan bahwa disiplin adalah pengembangan mekanisme internal dari peserta didik sehingga dapat mengatur dirinya sendiri. Imron berpendapat bahwa disiplin belajar adalah suatu keadaan tata tertib dan teratur yang dimiliki oleh peserta didik di sekolah, tanpa ada pelanggaran yang merugikan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap peserta didik itu sendiri dan terhadap sekolah secara keseluruhan. Selain itu Aqib menjelaskan bahwa disiplin yaitu langkah-langkah atau upaya yang perlu guru, dan peserta didik ikuti untuk mengembangkan keberhasilan terhadap perilaku peserta didik secara akademik maupun sosialnya.<sup>57</sup>

Dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan suatu perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, ketepatan dan kepatuhan terhadap peraturan yang telah ditetapkan, dengan tujuan agar memiliki sikap dan tanggung jawab dalam belajar.

### **3. Tujuan Disiplin Belajar**

Tujuan dari disiplin adalah untuk mendorong rasa kontrol diri dan disiplin diri. Disiplin belajar sangat diperlukan dan

---

<sup>56</sup> Gheta Ayu Rahmawati, "Efektivitas Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa" (Universitas Nusantara, 2019).

<sup>57</sup> Sri Elvira Yuli Mulyawati, Sumardi, "Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar," *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3, no. 1 (2019): 1–14.

menjadi alat pengikat dalam pendidikan karena dengan adanya disiplin belajar peserta didik dapat diarahkan, dibimbing dan didik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai. Disiplin belajar bertujuan untuk membantu peserta didik menemukan jati dirinya, dan mengatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin dan berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan bagi kegiatan pembelajaran, sehingga mentaati peraturan yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan tujuan diterapkannya disiplin belajar menurut Abrifor adalah:

- a. Membantu memberikan pemahaman dan membentuk karakter peserta didik
- b. Memberikan panduan pada guru secara tepat dan mudah guna mengatasi serta mencegah timbulnya masalah disiplin
- c. Menciptakan iklim yang kondusif dalam pembelajaran efektif.<sup>58</sup>

#### **4. Faktor-Faktor yang mempengaruhi disiplin belajar**

Unaradjan menjelaskan bertindak dalam disiplin dapat membantu peserta didik dalam penyesuaian diri dan penyesuaian sosialnya. Peserta didik yang memiliki sikap disiplin akan mudah untuk diatur baik dalam kehidupan bermasyarakat maupun lingkungan sekolah sehingga tujuan pembelajaran disekolah dapat tercapai dengan baik. Terlaksananya penanaman terhadap sikap disiplin disekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor interenal dan faktor eksternal.<sup>59</sup>

Menurut Slameto, faktor-faktor yang mempengaruhi sikap disiplin peserta didik disekolah adalah sebagai berikut:

---

<sup>58</sup> Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, "Pelatihan *Self-Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa."

<sup>59</sup> Siska Yuliyantika, "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Tahun Pelajaran 2016/2017" (Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, 2017).

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri dan dapat mempengaruhi disiplin belajarnya. Dalam hal ini faktor internal teridiri menjadi dua bagian yaitu:

- 1) Kesehatan peserta didik sangat mempengaruhi peserta didik dalam mengikuti proses belajar disekolah. Karena kondisi kesehatan yang sehat, dapat membuat peserta didik lebih berkonsentrasi dalam belajar.
- 2) Minat adalah kecendrungan dalam diri untuk tertarik pada sesuatu objek atau aktifitas tersebut. Minat sangat penting pengaruhnya terhadap belajar, karena bila peserta didik kurang berminat pada materi pelajaran yang diberikan oleh guru maka dapat dipastikan peserta didik kurang dapat menerima pelajaran dengan sebaik-baiknya, tetapi sebaliknya bila bahan pelajaran dapat menarik peserta didik maka bahan pelajaran itu akan mudah untuk dipelajari dan diingat karena minat peserta didik dapat menambah kegiatan belajar.
- 3) Motivasi belajar adalah dorongan dalam diri peserta didik untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi sangat penting pengaruhnya terhadap belajar, karena bila seorang peserta didik memiliki motivasi belajar yang baik sudah dapat dipastikan ia akan berhasil dalam belajar dan dapat melaksanakan disiplin disekolah dengan baik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar yang dapat mempengaruhi disiplin belajar peserta didik. Faktor eksternal tersebut meliputi:

- 1) Keluarga Hubungan antara anggota keluarga, orang tua, anak, kakak, atau adik, yang harmonis akan membantu dalam menunjang kegiatan belajar. Peran orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap

keberhasilan anak dalam belajar, misalnya tinggi rendahnya pendidikan, dan seberapa perhatiannya orang tua terhadap anak, oleh karena itu orang tua harus dapat membimbing dan mengarahkan anak-anaknya dalam belajar.

- 2) Sekolah Keadaan lingkungan sekolah tempat belajar turut mempengaruhi tingkat keberhasilan anak. Kualitas guru, metode mengajarnya, kesesuaian kurikulum dengan kemampuan anak, serta keadaan fasilitas sarana dan prasarana di sekolah. Semua ini sangat mempengaruhi keberhasilan dalam belajar.
- 3) Masyarakat Kondisi lingkungan tempat tinggal juga dapat mempengaruhi. Bila lingkungan sekitar tempat tinggal dan keadaan masyarakatnya yang kurang mendukung maka dapat mempengaruhi aktivitas belajar.<sup>60</sup>

## 5. Fungsi Disiplin Belajar

Dengan adanya disiplin akan membuat peserta didik memiliki kecakapan mengenai cara belajar dan juga merupakan suatu proses kearah pembentukam watak atau perilaku yang baik apabila manusia mengabaikan disiplin akan mengakibatkan banyaknya masalah didalam kehidupan. Fungsi disiplin belajar menurut Tu' u yaitu:

- a. Menata kehidupan bersama

Disiplin berguna untuk menyadarkan seseorang bahwa dirinya perlu menghargai orang lain dengan cara mentaati dan mematuhi peraturan yang berlaku. Sehingga tidak akan merugikan pihak lain dan berhubungan menjadi baik dan lancar.

---

<sup>60</sup> Deka Setiawan Fitrotun Nisa, Irfai Fathurohman, "Karakter Kedisiplinan Belajar Pada Masa Pembelajaran Daring," *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 4 (2021): 1179–86.

b. Membangun kepribadian

Pertumbuhan kepribadian seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan. Disiplin yang diterapkan oleh masing-masing lingkungan akan memberikan dampak bagi pertumbuhan kepribadian. Oleh karena itu, dengan disiplin seseorang akan terbiasa mengikuti dan mematuhi peraturan yang ada dan kebiasaan itu lama kelamaan masuk kedalam dirinya serta berperan dalam membangun kepribadian yang baik.

c. Melatih kepribadian

Sikap, perilaku, dan pola kehidupan yang baik akan terbentuk melalui latihan. Demikian juga dengan kepribadian yang tertib, teratur dan patuh perlu dibiasakan dan dilatih.

d. Menciptakan lingkungan yang kondusif

Disiplin di sekolah berfungsi mendukung terlaksananya proses dan kegiatan pendidikan agar berjalan lancar dan terciptanya lingkungan pendidikan yang kondusif bagi pembelajaran.

Membangun lingkungan belajar sangat penting bagi peserta didik. Lingkungan belajar yang kondusif dapat memungkinkan bagi para guru agar dapat menjelaskan materi pembelajaran dengan baik, memperbaiki kinerja, fokus pada keterampilan, pengetahuan, dan perilaku peserta didik. Tujuan utama guru di sekolah adalah untuk meningkatkan keterampilan kesiapan belajar bagi peserta didik, terutama dalam hal mengikuti aturan disiplin belajar yang baik di sekolah.<sup>61</sup>

Rachman mengungkapkan pentingnya disiplin belajar bagi peserta didik:

---

<sup>61</sup> Laraine Ratliffe & Bonnie Bie Tom ratliffe, "Creating a Learning Environment Class Management Strategies for Elementary PE Teachers," *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 3084, no. April (2016), <https://doi.org/10.1080/07303084.1991.10604051>.



- 1) Memberikan dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang
- 2) Membantu peserta didik dalam memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan
- 3) Cara menyelesaikan tuntutan yang ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungannya
- 4) Untuk mengatur keseimbangan antar individu
- 5) Menjauhi peserta didik dalam melakukan hal-hal yang dilarang di sekolah
- 6) Mendorong peserta didik untuk melakukan hal-hal yang baik dan benar
- 7) Bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan
- 8) Membuat seseorang terbiasa dengan kegiatan belajar yang dilakukan secara teratur yang dilakukan dengan kesadaran sehingga tidak perlu adanya paksaan dari orang lain.<sup>62</sup>

Dari penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa fungsi disiplin belajar itu mengarah kepada hal-hal yang positif dan sangat besar pengaruhnya terhadap kehidupan seseorang guna membangun karakter dan kepribadian bagi peserta didik. Hal ini memperjelas bahwa disiplin belajar itu penting untuk mendapatkan keteraturan atas segala sesuatu tindakan yang kita perbuat.

## **6. Langkah-langkah meningkatkan disiplin belajar**

Untuk mengembangkan kedisiplinan yang telah berlangsung, pemberian melalui tugas tambahan dan pemberian sanksi terhadap setiap pelanggaran akan menjadi rangsangan dalam pengikat kedisiplinan yang telah dimiliki. Dengan berjalannya kegiatan tersebut diharapkan peserta didik dapat disiplin dan mampu mengembangkan

---

<sup>62</sup> Zikra Zarniati, Alizamar, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik" (Universitas Negeri Padang, 2014).

kedisiplinannya melalui pengawasan, pembinaan, serta latihan.

Sofchah mengungkapkan ada tiga cara yang dapat dilakukan agar dapat belajar dengan baik yaitu peserta didik mempunyai sikap disiplin belajar. Adapun disiplin belajar yang diharapkan sebagai berikut:

- a) Disiplin dalam mentaati jadwal pelajaran Apabila seseorang mempunyai jadwal pelajaran dalam kegiatan belajarnya, maka ia harus melaksanakan jadwal yang telah dibuatnya.
- b) Disiplin dalam mengatasi hambatan yang dapat menunda waktu belajar Hambatan yang datang pada saat waktu belajar sangat banyak. Dalam mengatasinya dibutuhkan kemauan dan kemampuan untuk dapat mengatasi segala macam bentuk hambatan yang datang baik di sekolah maupun di rumah. Misalnya dalam hal bermalas-malasan, ajakan teman untuk bermain, menonton tv, dan sebagainya.
- c) Disiplin terhadap diri sendiri Disiplin diri harus ditanam terhadap diri sendiri khususnya bagi peserta didik karena dengan disiplin, akan menumbuhkan kemauan dan semangat belajar yang baik.<sup>63</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa langkah awal dalam penerapan disiplin belajar adalah diawali dengan kemauan diri sendiri. Kedisiplinan harus datang dari dirinya sendiri dengan cara mengontrol dan bertanggung jawab terhadap segala aktivitas yang dilakukannya.

---

<sup>63</sup> Sonia Patresia, "Pengaruh Disiplin Belajar Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa" (Universitas HKBP Nommensen, n.d.).

**DAFTAR PUSTAKA**

- Al-Quran Dan Terjemah. *Departemen Agama Republik Indonesia Al-Hikmah*. Bandung: CV. Media Fitrah Rabbani, n.d.
- Alfiani Fernita Sari, Yulia Ayriza. "The Development Design of Group Counseling with Behavioral Contract Technique to Reduce Students Academic Procrastination Behavior." *Jurnal Ilmiah Pendidikan 2*, no. 1 (2021): 192–95.
- Apriani, Ni Wayan, Gede Sedanayasa, and Ni Nengah Antari. "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Positif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII F SMPN 1 Sukasada 2012/2013." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling 1*, no. 1 (2013): 1–12.
- Asiah, Naipa Hanum. "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Management Terhadap Pola Hidup Bersih Dan Sehat." *Jurnal Psikologi Konseling 10*, no. 1 (2017): 52–53.
- Aulia Khairani, Martunis, Fajriani. "Pelaksanaan Teknik Asertif." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa 2* (2017): 66.
- Ayu Syahara. "Efektifitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Perilaku Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Dini, Anida Mekarsari. "Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Terhadap Kenakalan Remaja." *Journal of Petrology 369*, no. 1 (2013): 1689–99. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016>.
- Faiqotul Isnaini, Taufik. "Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar." *Jurnal Penelitian Humaniora 16*, no. 2 (2015): 35–36.
- Fatma Sri Kumala Dewi, Yarmis Syukur. "Existential Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students." *Journal of Counseling Education and Society 1*, no. 1 (2020): 49. <https://doi.org/10.2921/08jces47000>.

- Fitri Rahmadhani. “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dan Positive Reinforcement Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, n.d.
- Fitrotun Nisa, Irfai Fathurohman, Deka Setiawan. “Karakter Kedisiplinan Belajar Pada Masa Pembelajaran Daring.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 2, no. 4 (2021): 1179–86.
- Hasanuddin, Sultan. “Hubungan Disiplin Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa.” *Jurnal Al Iltizam* 1, no. 1 (2016): 13–15.
- Hasbahuddin, Rosmawati. “Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (2019): 11–18. <https://doi.org/10.31960/konseling>.
- Insan Suwanto. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2016): 3.
- IP Sujaya, M. Sulastri, K. Suranata. “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Di Kelas VIII SMP Negeri 2 Seririt.” *Universitas Pendidikan Ganesha*, 2013. <https://media.neliti.com/media/publications/244815-penerapan-konseling-behavioral-dengan-te-6681bad9>.
- Isnaini, Faiqotul. “Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.
- Junaedi NS, Purwaningsih SS, Suhendar WQ. “The Study Of Discipline Character Of Student Descriptive Sttudy.” *Jurnal Handayani* 11 No 1 (2020). <https://doi.org/10.24114>.
- Kadek Lastrini, I Wayan Tirka, Nyoman Dantes. “Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik Modeling Melalui Lesson Study Terhadap Self Exhibiton.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 10, no. 1 (2019): 32–40. <https://doi.org/10.24036>.
- Kumalasari, Dyesi. “Konsep Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Siswa Terisolir.” *Hisbah*:

- Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 14, no. 1 (2017): 15–24. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-02>.
- Lase, Asali. “Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar.” *Jurnal Warta Edisi*: 48, no. April (2016): 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.46576/wdw.v0i48.190>.
- Lizuardi. “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa Di SMP Negeri 8 Banda Aceh.” Universitas Islam Negeri Ar Raniry, 2016.
- Lutfiana, Ana. “Implementasi Layanan Bimbingan Belajar Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII MTs Nurul Qodiri.” Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2019.
- Ma’sumah, Siti. “Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa.” Universitas Negeri Semarang, 2015.
- Made Pradnyana Antara, I Ketut Dharsana, Ni Ketut Suarni. “Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kemandirian.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Undiksha* 10, no. 1 (2019): 50–57. <https://doi.org/10.24036>.
- Motseke, Masilonyana. “Managing III Discipline Among Learners in Disadvantaged Schools” 6627 (2019). <https://doi.org/10.1080/18146627.2019.1588747>.
- Muratama, Muhammad Satriadi. “Layanan Konseling Behavioral Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Dan Tanggung Jawab Belajar” 05, no. April (2018): 2–4.
- Nida, Nurhasanah and Qathrin. “Character Building Of Students By Guidance And Counseling Teachers Through Guidance And Counseling Services.” *Journal Ilmiah Peuradeun* 4 (2016). <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v4i1.86>.
- Nikmatus Sholihah, Tri Haristuti, Denok Setiawati, Titin Indah pratiwi. “Penerapan Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy” 03, no. 01 (2013): 4.
- Patresia, Sonia. “Pengaruh Disiplin Belajar Dan Motivasi Belajar

- Terhadap Prestasi Belajar Siswa.” Universitas HKBP Nommensen, n.d.
- Rahmat, Pupus Saeful. “Penelitian Kualitatif.” *Jurnal Equilibrium* Vol. 5 (2009).
- Rahmawati, Gheta Ayu. “Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.” Universitas Nusantara, 2019.
- Rohaniah. “Penerapan Metode Konseling Behavioral Guna Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Praya Tahun Pelajaran 2018/2019.” *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 4, no. 1 (2020): 133–41. <https://doi.org/10.36312/jisip.v4i1.1034>.
- Sholeh. “Konsep Pendidikan QS. Al -Mujadalah Ayat 11.” *Jurnal Al Thariqah* 1, no. 113 (2016): 221.
- Simbolon, Jamilin. “Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disipin Belajar Siswa.” *Jurnal Teknologi Pendidikan* 13, no. 1 (2020): 78–79.
- Sudyana, Dewa Kadek. “Konseling Behavioral Dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Pserta Didik” 2 (2020): 81.
- Sugiyono, Prof. Dr. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta, 2017.
- Tom ratliffe, Laraine Ratliffe & Bonnie Bie. “Creating a Learning Environment Class Management Strategies for Elementary PE Teachers.” *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 3084, no. April (2016). <https://doi.org/10.1080/07303084.1991.10604051>.
- Ulfa, Dinia. “Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self-Management.” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2014.
- wayan purningsih, Dasmin, Ambyah Harjanto. “Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Melalui Teknik Self Management Pada Siswa Kelas X SMA SURYA DHARMA 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019,” 2019, 8–9. <http://eskripsi.stkipgribl.ac.id/>.

- Wiwin Yuliani, Winny Sujayati, Annisa Nurul fatimah. "Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa" 2, no. 1 (2019): 24–29.
- Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, Aam Imaddudin. "Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa." *Jurnal of Innovattive Counseling* 4 (2020): 41–56.
- Y., Denzin N. & Lincoln. *Entering the Field of Qualitative Approaches Research*. CA: Sage, 1994.
- Yaya Hidayah, Budhiarti SW, Tita Rosita. "Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa." IKIP Siliwangi, 2018.
- Yosi Tri Agustin, Y. Edi Gunanto, Tanti Listianti. "Hubungan Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Siswa." *Journal Holistic Mathematics Education* 1, no. 1 (2017): 34–35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19166/johme.v1i1.716>.
- Yuli Mulyawati, Sumardi, Sri Elvira. "Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar." *Jurnal Ilmiah Pendidikan* 3, no. 1 (2019): 1–14.
- Yuliyantika, Siska. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar Siswa Tahun Pelajaran 2016/2017." Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Indonesia, 2017.
- Zarniati, Alizamar, Zikra. "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik." Universitas Negeri Padang, 2014.