

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP SATYA  
DHARMA SUDJANA PT. GUNUNG MADU  
PLANTATIONS**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-  
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**SAVITRI AULIA PUTRI**

**NPM : 1911080195**



**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

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

**IMPLEMENTASI KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGATASI  
DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP SATYA  
DHARMA SUDJANA PT. GUNUNG MADU  
PLANTATIONS**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

**Oleh:**

**SAVITRI AULIA PUTRI**

**NPM : 1911080195**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

**Pembimbing 1 : Busmayaril, S.Ag, M.Ed**

**Pembimbing 2 : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd**

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

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 orang peserta didik yaitu peserta didik kelas VIII C.

Penelitian ini menggunakan dengan teknik pengumpulan data wawancara, dokumentasi dan observasi. Dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskripsi kualitatif. Data primer diperoleh langsung dari responden mengenai implementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations, sedangkan data sekundernya diperoleh dari buku-buku relevan yang berkaitan judul penelitian, dokumen-dokumen resmi, dan data-data yang terkait dengan implementasi pola modifikasi dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa implementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar kelas VIII telah dilaksanakan dengan baik dan terdapatnya perubahan peserta didik. Peserta didik mulai dapat mengatur belajar dengan baik, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar dikelas, ketertiban diri saat belajar dikelas. Terlihat dari laporan buku catatan guru mata pelajaran dan catatan buku kasus hal ini karena pemberian motivasi oleh guru bimbingan dan konseling.

**Kata Kunci** : Teknik Self Management, Disiplin Belajar.

## ***ABSTRACT***

This study aims to describe the implementation of group counseling with self-management techniques to overcome learning discipline at SMP Satya Dharma Sudjana PT. Mount Honey Plantations. The sample in this study consisted of 5 students, namely class VIII C students.

This research uses data collection techniques of interviews, documentation and observation. And the method used in this study is to use a qualitative description research design. Primary data was obtained directly from respondents regarding the implementation of group counseling with self-management techniques to overcome learning discipline at SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations, while the secondary data was obtained from relevant books related to research titles, official documents, and data related to the implementation of modification patterns with self-management techniques to overcome learning discipline at SMP Satya Dharma Sudjana PT. Mount Honey Plantations.

The results of this study stated that the implementation of group counseling with self-management techniques to overcome class VIII discipline had been carried out well and there had been changes in students. Students begin to be able to organize their studies well, study diligently and regularly, pay good attention when studying in class, self-order when studying in class. It can be seen from the report on the subject teacher's notebook and case book notes that this is due to the provision of motivation by the guidance and counseling teacher.

**Keywords:** Self Management Techniques, Learning Discipline.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Savitri Aulia Putri

NPM : 1911080195

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations adalah benar-benar merupakan hasil dari karya 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 penyimpanan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusunan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung,..... Juni 2023

Penulis



**Savitri Aulia Putri**

NPM 1911080195



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

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

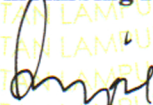
**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi : IMPLEMETASI KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT  
UNTUK MENGATASI DISIPLIN BELAJAR  
PESERTA DIDIK SMP SATYA DHARMA**  
**Nama : SAVITRI AULIA PUTRI**  
**NPM : 1911080347**  
**Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**  
**Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**


**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang  
Munaqsyah di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan  
UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

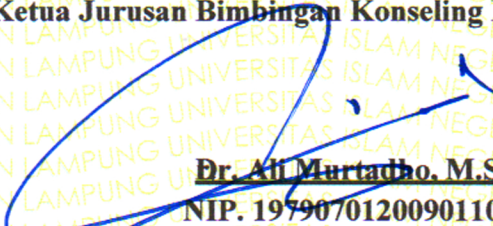
  
**Busmayaril, S.Ag., M.Ed**  
**NIP.197508102009011013**

**Pembimbing II**

  
**Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd**  
**NIP.196104011981031003**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**

  
**Dr. Ali Murtafho, M.S.I**  
**NIP. 197907012009011014**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 783260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul: **“Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations”**. Disusun oleh **Savitri Aulia Putri, NPM: 1911080195**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada hari/tanggal: **Rabu, 05 Juli 2023**.

**Tim Penguji**

**Ketua** : **Dr. Ali Murtadho, M.S.i** (.....)

**Sekretaris** : **Tika Febriyani, M.Pd** (.....)

**Penguji Utama** : **Defriyanto, S.Iq., M.Ed** (.....)

**Penguji Pendamping I** : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed** (.....)

**Penguji Pendamping II** : **Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd** (.....)

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**Prof. Dr. H. Nirva Diana, M.Pd**  
**NIP. 19640828 198803 2 002**

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ  
وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

*“Wahai orang-orang yang beriman, apabila dikatakan kepadamu “Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis,” lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Apabila dikatakan, “Berdirilah,” (kamu) berdirilah. Allah niscaya akan mengangkat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Q.S. Al-Mujadilah:11)<sup>1</sup>*



---

<sup>1</sup>Departemen agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Bandung: depang RI pusat, 2007).



## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih dan penyayang. Skripsi ini adalah bagian dari proses yang kuniatkan ibadah kepada Allah SWT, karena kepada-nya kami menyembah dan sholawat serta salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapatkan syafaatnya, kupersembahkan karya sederhana ini kepada.

1. Kedua orang tuaku yang tersayang, Bapak Yoyok Suharyanto dan ibuku tersayang Watun Sulistiyani atas segala ketulusanya dalam mendidik, membesarkan dan membimbing saya penuh dengan kesabaran dan ketulusan dalam menemani, menyemangati untuk selalu semangat menjalani hidup dengan kelembutan do'a dan kasih sayang yang tulus, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan yang baik di UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih untuk segala jerih payahnya dengan kerja kerasnya yang tidak pernah terlupakan semoga Allah SWT membalas semua jasa dan pengorbanan tulus ibu dan bapak.
2. Untuk saudara kandungku: kakak-kakakku yang bernama Annisa Amalia Fatma, Muhammad Hafiz Risqi Purnama dan adikku Muhammad Rifqi Rahmawan, serta keluarga besar dari ibuku semuanya, terima kasih telah mendukungku, memberikan aku semangat, motivasi dan do'a tulusnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

## RIWAYAT HIDUP

Peneliti skripsi ini bernama lengkap Savitri Aulia Putri, biasa dipanggil Vivi/Pipi. Peneliti lahir di Gunung Madu 06 Mei 2000 yang merupakan putri ketiga dari empat bersaudara. Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Yoyok Suharyanto dan Ibu Watun Sulistiyani.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh peneliti masuk sekolah dasar di SDN 1 Negeri Gunung Madu pada tahun 2007-2013. Lalu ke jenjang menengah pertama di SMP Satya Dharma Sudjana Gunung Madu selesai tahun 2016. Kemudian, peneliti melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Terusan Nunyai masuk pada tahun 2016, lalu selesai pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 peneliti diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Program Strata (S.1), masuk melalui jalur SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020. Pada bulan Juni sampai Juli 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata ( KKN-DR) di desa Sidoharjo Lampung Selatan selama 40 hari dan peneliti mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP YPPL panjang selama 40 hari.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations”** adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini peneliti banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Maka pada kesempatan ini peneliti ucapkan terima kasih yang setulusnya kepada :

1. Prof Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung
4. Busmayaril, S.Ag, M. Ed sebagai pembimbing pertama terimakasih atas bimbingan yang selama ini telah diberikan.
5. Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd sebagai pembimbing kedua terimakasih banyak atas ketersediannya dalam membimbing dengan sabar memberikan saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen program Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
7. Dr. Agus Yudi Untoro selaku kepala SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung madu, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian.

8. Pradana visyawati,S.Psi selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
9. Temen-temen seperjuangan ku,Andarira Lanseprani banyak membantu,pj metis gajebo Endut,Dinda,Dina,Garini,Anjar,Neneng,Sonia,Ivatia,Annisa, sugawa,Kintan,Naila,Enggar,Elma,Ines, Cindy,dan sahabat ku Windy dan Upi , mas Febrian Efendiyang selalu memberikan motivasi,semangat,memberikan masukan dan dukungan.
10. Temen-temen kelas BKPI kelas G serta temen-temen BKPI angkatan 2019

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan menjadi catatan amal ibadah disisi Allah SWT. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Bandar Lampung,..... Juni 2023

Penulis



**Savitri Aulia Putri**  
**NPM 1911080195**

## DAFTAR ISI

|                                                   |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                        | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                              | <b>ii</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....                     | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT 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>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                          |             |
| A. Penegasan Judul.....                           | 1           |
| B. Latar Belakang Masalah .....                   | 3           |
| C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian .....           | 13          |
| D. Rumusan Masalah.....                           | 14          |
| E. Tujuan Penelitian .....                        | 14          |
| F. Manfaat Penelitian .....                       | 15          |
| G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan ..... | 15          |
| H. Metode Penelitian .....                        | 20          |
| 1. Jenis Penelitian.....                          | 20          |
| 2. Lokasi Penelitian .....                        | 20          |
| 3. Waktu Penelitian .....                         | 21          |
| 4. Subjek Penelitian.....                         | 21          |
| 5. Sumber Data.....                               | 21          |
| 6. Partisipan dan Tempat Penelitian .....         | 22          |
| 7. Teknik Pengumpulan Data .....                  | 22          |
| 8. Analisis Data .....                            | 24          |
| 9. Keabsahan Data.....                            | 25          |
| I. Sistematika Penulisan .....                    | 27          |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>                      |             |
| A. Konseling Kelompok.....                        | 29          |
| 1. Pengertian Konseling Kelompok.....             | 29          |

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 2. Tujuan Konseling Kelompok .....                         | 30 |
| 3. Komponen Konseling Kelompok .....                       | 33 |
| 4. Tahap-tahap Konseling Kelompok .....                    | 35 |
| B. Disiplin Belajar .....                                  | 37 |
| 1. Pengertian Disiplin Belajar .....                       | 37 |
| 2. Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar .....         | 38 |
| 3. Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik ..... | 39 |
| 4. Indikator Disiplin Belajar Peserta Didik .....          | 41 |
| C. Teknik Self Management .....                            | 42 |
| 1. Pengertian Teknik Self Management .....                 | 42 |
| 2. Teknik Konseling Self Management .....                  | 43 |
| 3. Tujuan Teknik Self Management .....                     | 45 |
| 4. Manfaat Teknik Self Management .....                    | 46 |
| 5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik Self Management .....   | 47 |

### **BAB III DESKRIPSI OBJEK**

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| A. Gambaran Umum Objek .....                 | 49 |
| B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian ..... | 56 |

### **BAB IV ANALISIS PENELITIAN**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Analisis Penelitian ..... | 63 |
| B. Temuan Penelitian .....   | 73 |

### **BAB V PENUTUP**

|                      |    |
|----------------------|----|
| A. Kesimpulan .....  | 77 |
| B. Rekomendasi ..... | 78 |

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 Profil SMP Satya Dharma Sudjana ..... | 49 |
| Tabel 3.2 Jumlah Peserta Didik .....            | 53 |
| Tabel 3.3 Data Pengajar 5 .....                 | 4  |



## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Balasan Pra Penelitian Dari Sekolah
2. Surat Balasan Penelitian Dari Sekolah
3. Pedoman Wawancara Pra Penelitian Dengan Guru BK dan Peserta Didik
4. Pedoman Wawancara penelitian Dengan Guru BK
5. Pedoman Observasi
6. Rencana Pelaksanaan Layanan
7. Dokumentasi
8. Trianggulas





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Sebagaimana langkah awal untuk memahami serta menjelaskan judul skripsi ini, maka penulis akan menjelaskan judul skripsi dengan makna atau penjelasan judul skripsi yang terkandung di dalamnya. Adapun judul skripsi adalah **“Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT.Gunung Madu Platations.”**. hal ini di maksud agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi yang penulis maksud, maka penulis perlu menjelaskan beberapa istilah yang berkenaan dengan judul di atas :

#### 1. Implementasi

Implementasi merupakan penerapan bimbingan konseling di suatu lembaga atau sekolah, yang mana pemimpin guru bimbingan konseling tersebut telah melakukan perencanaan serta merancang tujuan yang jelas sebelum diterapkannya bimbingan konseling di sekolah yang dipimpinnya.<sup>1</sup>

#### 2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, di mana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk mendorong perkembangan individu atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Intan Prawitasari, “Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review,” *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam* 3, no. 2 (2020): 123–30.

<sup>2</sup>Edi Kurnanto, “Konseling Kelompok” (*Bandung: Alfabeta*), 2014, 7–9.

### 3. Teknik Self Management

Teknik Self management ialah suatu proses dimana peserta didik mengarahkan sendiri pengubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi. Teknik Self management bertujuan untuk membantu peserta didik menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku peserta didik yang dianggap merugikan orang lain. Teknik Self management merupakan upaya peserta didik untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada peserta didik untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. Pada dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika peserta didik terlibat dalam satu perilaku dan mengendalikan terjadinya perilaku lain (perilaku sasaran) dikemudian waktunya.<sup>3</sup>

### 4. Disiplin Belajar

Disiplin belajar ialah sikap siswa yang terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, dan keteraturan berdasarkan acuan nilai moral individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang mencakup perubahan berfikir, sikap dan tindakan yang sesuai dengan standar sosial.<sup>4</sup>

### 5. Peserta Didik Kelas 8

Peserta didik kelas 8 adalah mereka objek penelitian yang akan diteliti peneliti di SMP Satya Dharma Sudjana.

---

<sup>3</sup>Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 2 (2019): 123–38.

<sup>4</sup>Asali Lase, "Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar," *Warta Dharmawangsa*, no. 48 (2016).

## 6. SMP Satya Dharma Sudjana

SMP Satya Dharma Sudjana adalah salah satu sekolah menengah pertama yang ada di PT. Gunung Madu Plantations Kecamatan Terusan Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah, adapun sekolah ini berada di Perumahan 2 PT GMP, JL. Rahadian Yamin, Gn. Batin Udik, Kec. Terusan Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung ,34164.

Berdasarkan istilah yang sudah dijelaskan secara singkat di atas, maka maksud dari keseluruhan judul ini adalah **“Implementasi Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT.Gunung Madu Platations.”**

### B. Latar Belakang

Perkembangan profesi konselor sekolah atau guru bimbingan dan konseling di Indonesia telah diawali sejak tahun 1960-an. Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kurikulum sekolah sejak tahun 1965 yang mencantumkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling merupakan layanan yang tidak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan di sekolah.<sup>5</sup> Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor sekolah merupakan petugas profesional yang disiapkan oleh perguruan tinggi, universitas maupun lembaga-lembaga yang memiliki kewenangan dalam menyiapkan konselor, mereka dididik untuk memahami dan menguasai secara menyeluruh mengenai pelayanan bimbingan dan konseling sehingga dapat mengaplikasikan dengan tepat dan benar secara teoritis maupun pengalaman mereka dapat menerapkan penggunaan layanan disekolah, sehingga peserta didik mendapatkan layanan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan potensi dan melatih mereka menjadi pribadi yang mandiri, yang mampu mengoptimalkan seluruh kemampuan dirinya untuk kelangsungan hidupnya dimasa mendatang.

Gangguan disiplin belajar adalah gangguan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang disebabkan lemahnya kontrol diri dan hal itu merupakan kasus yang paling banyak terjadi pada peserta didik.<sup>5</sup> Permasalahan disiplin belajar pada peserta didik apabila tidak ditangani dapat berkembang pada permasalahan yang lebih kompleks. Untuk itu, diperlukan upaya perbaikan terhadap perilaku yang bermasalah. Berbagai upaya telah banyak dilakukan, namun upaya yang edukatif melalui perubahan perilaku. Perubahan perilaku merupakan penerapan teori belajar *Operant Conditioning* yang ditentukan oleh B.F Skinner mengacu pada hubungan antara lingkungan yang menghasilkan perubahan perilaku secara spesifik.<sup>6</sup> Perilaku bermasalah dapat dipahami dari motif atau latar belakang perilaku bermasalah yang dilakukan. Empat kemungkinan anak melakukan perilaku yang tidak diinginkan.<sup>7</sup> adalah Mencari perhatian, contoh anak yang suka berjalan-jalan di kelas untuk mendapat perhatian guru, ketidak mampuan untuk memperoleh yang diinginkan, contoh: seorang anak yang menunjuk untuk membeli sesuatu tapi ibu bilang 'tidak' dan anak mulai menangis, menghindari atau lari dari suatu kegiatan/orang tertentu, contoh: anak yang tiba-tiba sakit perut saat belajar membaca, kebutuhan akan rangsangan dari dalam, perilaku ini dapat muncul karena tidak ada perilaku yang menyenangkan dari luar.

Dalam islam dijelaskan bahwa sesungguhnya Allah lah yang memelihara manusia. Tidak saja mengetahui sesuatu yang tersembunyi di malam hari dan yang tampak di siang hari. Maka sebagai manusia kita bisa merubah perilaku dalam

---

<sup>5</sup>Titin Caturiyantiningtiyas, S K M Bejo Raharjo, and S K M Dwi Astuti, "Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Dan XI SMA Negeri 1 Polokarto" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2015).

<sup>6</sup>Burrhus Frederic Skinner, *The Selection of Behavior: The Operant Behaviorism of BF Skinner: Comments and Consequences* (CUP Archive, 1988).

<sup>7</sup>Annette V Joosten, Anita C Bundy, and Stewart L Einfeld, "Intrinsic and Extrinsic Motivation for Stereotypic and Repetitive Behavior," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 39 (2009): 521–31.

kehidupan ini. Hal ini selaras dengan Q.S Ar-Ra'du : 11, Allah ta'ala menyampaikan sebuah arti penting tentang pentingnya perilaku yaitu :

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ  
 اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ  
 اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.* ( Q.S Ar-Ra'du:11)

Dalam Tafsir al-Jalālayndijelaskan bahawa Allah tidak akan merampas nikmatnya dari manusia meskipun ia melakukan maksiat.<sup>8</sup> Semua ini menunjukkan bahwa manusia khususnya peserta didik memiliki potensi untuk berubah menuju kebaikan atau keburukan.

Belajar merupakan salah satu kunci untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang lebih luas. Melalui proses belajar tersebut peserta didik dapat mengembangkan kemampuan pada dirinya dalam hal berpikir, mengubah dan memperbaiki tingkah laku pada dirinya. Terciptanya generasi yang mampu, kreatif serta mandiri dihasilkan dari proses pendidikan yang melibatkan komponen-komponen yang mendukung dalam pendidikan, diantaranya guru 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>9</sup>

<sup>8</sup>Jalaluddin As-Suyuthi and Jalaluddin Al-Mahalli, “Tafsir Jalalain,” Surabaya: Imaratullah, 2003.

<sup>9</sup>Syafrina Dariza, “Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa Di SMP Al-Ghozali Bogor,” 2011.

Untuk meningkatkan kualitas pendidikan dapat dilakukan oleh guru 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>10</sup>

Menurut Sumantri<sup>11</sup> menjelaskan bahwa disiplin belajar ialah ketaatan dari semua peserta didik untuk melaksanakan kewajiban belajar secara sadar sehingga diperoleh perubahan pada dirinya, baik itu berupa pengetahuan, perbuatan maupun sikap baik yang baik. Dalam proses belajar mengajar disiplin belajar sangat diperlukan, karena bertujuan untuk menghindarkan peserta didik dari hal-hal yang dapat mengganggu proses belajar mengajar. Disiplin akan membuat peserta didik terlatih dan mempunyai kebiasaan melakukan tindakan yang baik serta dapat mengontrol setiap tindakannya sehingga peserta didik akan taat dan patuh terhadap guru dan tertib terhadap kegiatan belajar mengajar yang sedang berlangsung di kelas. Dengan demikian, peserta didik yang menaati guru dan peraturan di sekolah dengan baik, maka akan berdampak pada hasil belajar peserta didik. Hasil belajar yang baik diperoleh dari proses belajar yang baik pula.

Dalam dunia pendidikan mempunyai peranan penting dalam kehidupan karena pendidikan merupakan tempat untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas peserta didik. Menurut UUD Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan merupakan usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses

---

<sup>10</sup>Yosi Tri Agustin, Y Edi Gunanto, and Tanti Listiani, "Hubungan Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Siswa Kelas IX Pada Pembelajaran Matematika Di Suatu Sekolah Kristen [The Relationship between Learning Motivation and Learning Discipline of Grade 9 Mathematics Students at a Christian School]," *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education* 1, no. 1 (2017): 32–40.

<sup>11</sup>I Kadek Dwi Aditya, Made Sumantri, and I Gede Astawan, "Pengaruh Model Pembelajaran Learning Cycle (5e) Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Sikap Disiplin Belajar Dan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sd Gugus v Kecamatan Sukasada," *Jurnal Pendidikan Multikultural Indonesia* 2, no. 1 (2019): 43–54.

pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepirtual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, perilaku, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.<sup>12</sup>

Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling memiliki fungsi sebagai seorang pengajar atau pendidik yang memegang tanggung jawab untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam menghindari atau mengatasi kesulitan didalam kehidupannya agar peserta didik dapat mencapai kesejahteraan hidup. Bimbingan dan konseling diperlukan oleh peserta didik. Seluruh peserta didik ingin memperoleh pemahaman diri, meningkatkan tanggung jawab terhadap kontrol diri, memiliki kematangan dalam memahami lingkungan, dan memiliki perilaku disiplin belajar.<sup>13</sup> Peran guru bimbingan dan konseling dalam penerapan disiplin terhadap peserta didik di sekolah, melalui layanan bimbingan konseling. Yaitu dengan mengembangkan kesadaran diri pada peserta didik, kontrol, kreativitas layanan konseling yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling yang dilakukann secara individual, maupun kelompok, guna menjadikan peserta didik lebih disiplin dalam segala hal di lingkungan sekolah.

Berdasarkan fakta dilapangan yang peneliti teliti berbanding terbalik dengan teori menurut Tu'u Tulus dimana didalam teori Tu'u Tulus ini peserta didik bisa dikatakan disiplin dalam belajar jika peserta didik ini memiliki sifat yaitu, dapat mengatur belajar dengan baik, rajin dan teratur dalam belajar, memiliki perhatian yang baik saat belajar

---

<sup>12</sup>Presiden Republik Indonesia, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional' (Departemen Pendidikan Nasional, 2003).

<sup>13</sup>Mamat Supriatna, "Pengembangan Kecakapan Hidup Di Sekolah,"  
*Diakses Dari: <Http://File.Upi.Edu>, 2007.*

dikelas, dan menaati ketertiban diri saat belajar di kelas.<sup>14</sup> Berdasarkan hasil dari penelitian ini peneliti mendapatkan informasi mengenai data perilaku peserta didik dimana peserta didik kelas VIII di SMP Satya Dharma Sudjana sangat kurang dalam melaksanakan disiplin belajar di sekolah. Peneliti mendapatkan data ini dengan melihat data atau catatan yang di berikan oleh guru bimbingan dan konseling pada saat peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Ketika peneliti sudah mendapatkan informasi dari guru bimbingan dan konseling di SMP Satya Dharma Sudjana yang peneliti lakukan disitu peneliti ingin tau bagaimana cara Guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Satya Dharma Sudjana. Dan yang peneliti lakukan pada saat pra-penelitian di sekolah peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling mengenai bagaimana cara mengatasi disiplin belajar pada peserta didik, mewawancarai kepada guru bimbingan konseling juga menggunakan teknik apa yang di lakukan dalam mengatasi permasalahan disiplin belajar peserta didik, dan mewawancarai guru bimbingan konseling karena faktor apa yang membuat peserta didik tidak disiplin belajar pada saat di kelas, dan peneliti juga meminta data peserta didik kelas VIII yang bermasalah pada disiplin belajar di sekolah SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu.

Teknik yang di gunakan oleh guru bimbingan konseling di SMP Satya Dharma Sudjana dalam mengatasi disiplin belajar peserta didik kelas VIII menggunakan Teknik Self Management. Dimana teknik self-management merupakan strategi untuk merubah tingkah laku/kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh guru BK itu

---

<sup>14</sup>Tulus Tu'u, "Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa," Jakarta: Grasindo 82 (2004).



sendiri dalam bentuk latihan pegamatan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri. Teknik Self-Management bertujuan agar peserta didik yang memiliki disiplin belajar rendah dapat meningkatkan kemampuan untuk lebih disiplin dalam belajarnya dalam cara mengubah perilaku peserta didik yang dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah.<sup>15</sup> Langkah – langkah dalam melaksanakan teknik self-management Menurut Komalasari<sup>16</sup> mengatakan bahwa pengelolaan diri dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Pada langkah ini peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat apa saja tingkahlakunya yaitu peserta didik harus frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Pada tahap ini peserta didik mengobservasi apakah dirinya sudah bertanggung jawab terhadap belajar atau belum. Peserta didik mencatat berapa kali dia belajar dalam sehari, seberapa sering dia belajar, dan seberapa lama dia melakukan aktivitas dalam belajarnya.

2. Tahap Evaluasi Diri

Dimana pada tahap ini peserta didik menilai antara hasil catatan tingkah laku dalam tanggung jawab belajarnya kemudian dibandingkan dengan tingkah laku sasaran yang ingin dicapai apakah program sudah tercapai atau belum. Jika belum maka perlu ditinjau kembali

---

<sup>15</sup>Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, and Aam Imaddudin, "Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 4, no. 01 (2020): 41–56.

<sup>16</sup>Komalasari Gantina and Karsih Wahyuni, "Teori Dan Teknik Konseling," *Jakarta: PT. Indeks*, 2011.

apakah perilaku sasaran tidak cocok atau penguatan yang diberikan tidak sesuai pada dirinya.

### 3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, Dan Hukuman

Pada tahap ini merupakan tahap yang paling sulit bagi peserta didik karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara terus menerus. Pada tahap ini jika peserta didik telah menunjukkan adanya sikap tanggung jawab belajar maka peserta didik akan memberikan sebuah penguatan atau reward yang telah ditentukan. Namun jika peserta didik ternyata belum menunjukkan sikap tanggung jawabnya maka peserta didik akan diberikan hukuman yang telah ditentukan.

Penelitian yang relevan terlebih dahulu mengenai teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik yaitu penelitian yang relevan dilakukan oleh Lia Hardianti dalam jurnal “Efektivitas konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung”.<sup>17</sup> Tujuan penelitian ini adalah menguji apakah Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode eksperimen quasi dengan desain Nonequivalent Control Group Design. dimana desain ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing

---

<sup>17</sup>Lia Hardianti, “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung” (UIN Raden Intan Lampung, 2019).

diberikan perlakuan dengan teknik yang berbeda, untuk melihat perbandingan antara kedua kelompok tersebut.

Persamaan antara uraian jurnal di atas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah sama-sama meneliti tentang teknik self management dalam disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal di atas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah penelitian di atas berfokus pada Efektivitas konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

**Tabel 1.1**  
**Data Perilaku Disiplin Belajar Peserta Didik**  
**Kelas VIII SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu**  
**Plantations**

| No. | Inisial Peserta Didik | Indikator |   |   |   |
|-----|-----------------------|-----------|---|---|---|
|     |                       | 1         | 2 | 3 | 4 |
| 1   | AQ                    | ✓         | ✓ |   | ✓ |
| 2   | RR                    | ✓         | ✓ |   |   |
| 3   | TR                    |           |   | ✓ | ✓ |
| 4   | SA                    |           |   | ✓ | ✓ |
| 5   | AL                    | ✓         | ✓ |   | ✓ |

Sumber: Dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations.

Keterangan Indikator:

1. Dapat mengatur waktu belajar
2. Rajin dan teratur belajar

3. Perhatian yang baik saat belajar dikelas
4. Ketertiban diri saat belajar dikelas<sup>18</sup>

Data perilaku disiplin belajar diatas didapatkan dari hasil ceklis wawancara oleh kelima peserta didik yang peneliti temukan pada saat observasi lapangan di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations. Teori indikator disiplin belajar menurut Tu'u Tulus terdapat 4 indikator yang berkaitan dengan disiplin belajar. Menurut Creswell dalam melakukan wawancara peneliti bisa melakukan wawancara secara berhadapan (*face to face interview*) dengan partisipan, mewawancarai dengan telepon, atau terlibat wawancara dalam suatu kelompok (*focus group interview*).<sup>19</sup>

Berdasarkan wawancara peneliti dengan ibu Pradana (Guru bimbingan konseling SMP Satya Dharma Sudjana) yang menyatakan bahwa :

“Bahwasanya peserta didik kelas 8 SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations masih sangat kurang dalam disiplin belajar, mereka sangat kurang dalam mengatur waktu belajar yang baik, tidak teratur belajar, sangat kurang pada saat belajar di kelas, dan tidak tertib pada saat belajar di kelas yang mengakibatkan mereka sering telat dalam mengumpulkan tugas jika guru memberikan tugas saat di rumah alasannya itu karena mereka malas, suka bermain hp, tidak memperhatikan saat melaksanakan pembelajaran dikelas karena mereka bercanda dan ngobrol sehingga mereka tidak konsentrasi pada saat guru menjelaskan materi. Karena kondisi tersebut maka guru itu meminta saya untuk membantu konseling peserta didik tersebut. Yang saya lakukan adalah memanggil peserta didik untuk mendiskusikan penyebab yang melatarbelakangi permasalahan masalah tersebut. Dalam permasalahan ini saya menggunakan

---

<sup>18</sup>Tu'u, “Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa.”

<sup>19</sup>John W Creswell and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Sage publications, 2016).

teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.”

Hal ini termasuk dalam indikator perilaku disiplin belajar seseorang yaitu salah satunya, Dapat mengatur waktu belajar, Rajin dan teratur belajar, Perhatian yang baik saat belajar dikelas, ketertiban diri saat belajar dikelas, dimana ini menunjukkan bahwa perilaku disiplin belajar peserta didik masih rendah. Diperkaya dengan hasil penelitian dari Smith pada tahun 1998 dimana di negara maju ditemukan 19,6% peserta didik dengan permasalahan perilaku berada disekolah reguler.<sup>20</sup>

Maka dari itu saya sangat tertarik itu melakukan penelitian di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations karena peneliti ingin mengetahui bagaimana guru BK itu mengimplementasi pola modifikasi menggunakan teknik self management untuk mengatasi permasalahan tentang disiplin belajar, dengan cara peneliti meminta data kepada guru BK peserta didik yang tidak disiplin belajar dan RPL yang digunakan guru BK dalam mengimplementasi pola modifikasi menggunakan teknik self management untuk mengatasi permasalahan tentang disiplin belajar ini.

Hal ini berbanding terbalik dengan fakta yang di lapangan yang penulis temukan. Maka berdasarkan permasalahan yang penulis temukan penulis tertarik untuk membuat skripsi dengan tema **“Implementasi Pola Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Disiplin Belajar Peserta Didik SMP Satya Dharma Sudjana PT.Gunung Madu Platations.”**

### C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

#### 1. Fokus Penelitian

Adapun fokus penelitian saya adalah mengenai bagaimana implementasi konseling kelompok dengan

---

<sup>20</sup>Ann C M Smith, Elizabeth Dykens, and Frank Greenberg, “Behavioral Phenotype of Smith- Magenis Syndrome (Del 17p11. 2),” *American Journal of Medical Genetics* 81, no. 2 (1998): 179–85.

teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik SMP Satya Dharma Sudjana, PT.Gunung Madu Plantations.

2. Sub-Fokus Penelitian
  - a. Perencanaan yang diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai upaya mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana
  - b. Pelaksanaan yang diselenggarakan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai upaya mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana

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

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana perencanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana?
2. Bagaimana guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perencanaan implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan yang diselenggarakan oleh guru Bimbingan dan konseling sebagai upaya mengatasi

disiplin belajar pada peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana.

## **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memperluas substansi keilmuan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Bandar Lampung.
  - b. Memberikan pemahaman kepada calon konselor yang lain tentang modifikasi perilaku dalam membentuk disiplin peserta didik.
  - c. Menjadi pelengkap penelitian-penelitian sebelumnya tentang kegiatan modifikasi perilaku dan penerapan program belajar di dalam lembaga pendidikan.
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini di harapkan mampu menjadi anjuran untuk instansi lembaga yang lain dalam membentuk disiplin belajar peserta didik melalui sebuah program yang mengandung nilai modifikasi perilaku dan bimbingan konseling pendidikan islam.
  - b. Hasil dari penelitian ini di harapkan bisa untuk memunculkan sebuah ide-ide kreatif untuk guru BK atau guru yang lain nya di sekolah dalam memberikan penanganan untuk mengatasi masalah yang sama.

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

Penelusuran terhadap berbagai pustaka yang sesuai dengan judul tema penelitian perlu dilakukan agar tidak terjadi perulangan karya ilmiah atau penyalinan penelitian yang sudah diteliti oleh pihak lain dengan permasalahan yang sama, yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yusril Maskur dalam jurnal yang berjudul “Penerapan Teknik Self-

Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di MTs Negeri 4 Bone.”<sup>21</sup> Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik Self management di MTs Negeri 4 Bone. Persamaan antara jurnal di atas dengan penelitian yang akan di teliti adalah sama sama meneliti tentang teknik self management dalam disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal di atas dengan penelitian yang akan di teliti peneliti adalah peneliti di atas berfokus pada permasalahan untuk mengetahui gambaran tingkat kedisiplinan siswa sebelum dan sesudah pemberian teknik Self management.

Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada untuk mengetahui implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rositah dan Raja Rahima M.RA dalam jurnal yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa.”<sup>22</sup> Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Penelitian ini termasuk Jenis penelitian quasi experiment dengan desain nonequivalent control group design. Metode penggalan data menggunakan Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, tes dan dokumentasi. Uji validitas dan reliabilitas data menggunakan SPSS For Windows Release 23.0. Hasil penelitian ini menunjukkan kedisiplinan belajar siswa

---

<sup>21</sup>Yusril Maskur, “Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MTs Negeri 4 Bone,” 2022.

<sup>22</sup>Rositah Rositah and Raja Rahima, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa,” *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan* 2, no. 1 (n.d.): 16–27.



sebelum diberikan teknik self management dalam layanan konseling kelompok berada dikategori sangat rendah dengan rata-rata 41,3 dan setelah diberikan teknik self management dalam layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kedisiplinan belajar siswa mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dengan rata-rata 123,1, maka dapat dikatakan adanya perbedaan Pre-test dan Post-test.

Persamaan antara uraian jurnal di atas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah sama-sama meneliti tentang teknik self management dalam disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal di atas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah peneliti di atas berfokus pada efektivitas konseling kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Abd. Mu'min, Abdullah Sindring dan Nur Fadhilah Umar dalam jurnal yang berjudul "Analisis Rendahnya kedisiplinan belajar siswa dan penanganannya (study kasus siswa kelas VII SMP 5 Enrekang).<sup>23</sup> Tujuan penelitian ini adalah untuk 1. Untuk mengetahui gambaran perilaku kedisiplinan belajar siswa. 2. Untuk mengetahui faktor-faktor rendahnya kedisiplinan belajar siswa. 3. Untuk mengetahui upaya penanganan perilaku rendahnya kedisiplinan belajar pada siswa. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Subjek penelitian ini adalah satu orang siswa kelas VII SMP Negeri 5 Enrekang yang mengalami rendahnya kedisiplinan dalam belajar. Analisis data yang digunakan

---

<sup>23</sup>Abd Mu'min, 'Analisis rendahnya kedisiplinan belajar siswa dan penanganannya (STUDY KASUS SISWA KELASX SMAN 5 ENREKANG)', 2022.

dengan menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi . Hasil penelitian yang diperoleh yaitu Gambaran perilaku rendahnya kedisiplinan belajar yang ditunjukkan oleh AP yaitu sering membolos, terlambat datang atau masuk dalam kelas, tidak mengerjakan tugas, membuat gaduh dalam kelas, dan hanya mengharapkan tugas dari temannya. Persamaan antara urian jurnal di atas dengan penelitian yang akan di teliti peneliti adalah sama sama untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah peneliti di atas berfokus pada menganalisis rendahnya kedisiplinan belajar siswa dan penanganannya (study kasus siswa kelas X SMAN 5 Enrekang). Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari dan Aam Imaddudin dalam jurnal yang berjudul “Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa”<sup>24</sup> Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan sebuah gambaran empiris efektivitas pelatihan manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 2 Tasikmalaya Tahun Pelajaran 2018/2019. Penelitian dilakukan dengan desain penelitian desain kelompok kontrol yang tidak setara. Alat yang digunakan adalah angket disiplin belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum disiplin belajar siswa kelas IX SMP Negeri 2 Tasikmalaya berada pada kategori sedang.

Persamaan antara urian jurnal di atas dengan penelitian yang akan di teliti peneliti adalah sama sama meneliti

---

<sup>24</sup>Anjani, Arumsari, and Imaddudin, “Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa.”

tentang teknik self management dalam disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah penelitian diatas berfokus pada Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lia Hardianti dalam jurnal “ Efektivitas konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung”.<sup>25</sup> Tujuan penelitian ini adalah menguji apakah Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Efektif Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode eksperimen quasi dengan desain Nonequivalent Control Group Design. dimana desain ini mempunyai dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing diberikan perlakuan dengan teknik yang berbeda, untuk melihat perbandingan antara kedua kelompok tersebut. Persamaan antara urian jurnal di atas dengan penelitian yang akan di teliti peneliti adalah sama sama meneliti tentang teknik self management dalam disiplin belajar peserta didik. Perbedaan antara jurnal diatas dengan penelitian yang akan diteliti peneliti adalah penelitian diatas berfokus pada Efektivitas konseling cognitive behavior therapy (CBT) dengan teknik self management

---

<sup>25</sup>Hardianti, “Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.”

untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti berfokus pada implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

## **H. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif, sebab peneliti ingin mendeskripsikan dan menggambarkan bagaimana sebenarnya melihat implementasi konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana. Penelitian kualitatif deskriptif Penelitian ini juga dipilih karena peneliti tidak mengetahui sama sekali tentang bagaimana implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik. Disamping itu, pendekatan itu memungkinkan peneliti mengumpulkan data dan menyesuaikan dengan konteks, karena peneliti ini relevan menggunakan penelitian metode kualitatif. Alasan peneliti memilih metode ini karena ingin memahami gejala suatu permasalahan yang ditemui secara mendalam melalui observasi dan wawancara kepada narasumber.

### **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini yang akan dilakukan peneliti perihal implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana, tepatnya berada di Perumahan 2 PT GMP, Jl.Rahadian yamin, Gn.Batin Udik, Kec. Terusan Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah. Selanjutnya yang akan diteliti peneliti ini adalah tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam Mengimplementasi pola modifikasi perilaku

dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar. Kemudian yang di jadikan objek yaitu guru bimbingan dan konseling ,wali kelas dan peserta didik yang mengalami kekurangan disiplin belajar.

#### **a. Waktu Penelitian**

Waktu yang digunakan peneliti untuk melaksanakan pra-penelitian ini dilaksanakan sejak dikeluarkannya surat balasan izin pra-penelitian dari SMP Satya Dharma Sudjana PT.Gunung Madu Plantations pada tanggal 11 Januari 2023 dan melakukan observasi pada tanggal 26 Januari 2023 di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations. Dan waktu yang digunakan peneliti untuk melaksanakan penelitian dilaksanakan sejak dikeluarkan surat balasan izin penelitian dari SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations pada tanggal 17 Mei 2023 dan melakukan observasi pada tanggal 22 Mei 2023 di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations.

#### **b. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah orang-orang yang menjadi sumber informasi yang dapat memberi data sesuai dengan apa masalah yang sedang diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling, wali kelas serta peserta didik di SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Plantations.

#### **c. SumberDataPenelitian**

##### **1) DataPrimer**

Data yang dikumpulkan sendiri oleh per-orangan atau suatu organisasi secara langsung dari objek yang diteliti dan untuk kepentingan studi yang bersangkutan yang berupa observasi. Dalam

hal ini adalah guru BK, guru mata pelajaran dan peserta didik SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

## 2) **Data Sekunder**

Data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyesuaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Sumber data pada penelitian ini di peroleh dari guru BK, guru mata pelajaran dan peserta didik SMP Satya Dharma Sudjana.

Sekunder dalam penelitian ini ialah Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BK SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations.

### **d. Partisipan Dan Tempat Penelitian**

Partisipannya adalah guru BK SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations. Merupakan institusi pendidikan tingkat menengah pertama dan beralamat di Perumahan 2 PT GMP, JL. Rahadian Yamin, Gn. Batin Udik, Kec. Terusan Nunyai, Kabupaten Lampung Tengah., dimana peneliti memilih tempat ini untuk dijadikan tempat penelitian.

### **e. Teknik Pengumpulan Data**

Data kualitatif dikumpulkan melalui *Natural Setting* dengan menggunakan teknik wawancara, pengamatan dan dokumentasi.

#### **1. Wawancara**

Wawancara adalah Kegiatan memperoleh informasi dengan cara melakukan proseyanya jawaban tara penanya dan nara

sumber/sumberin formasi. Teknik wawancara dibagi menjadi beberapa bagian:

- 1) Wawancara terpinpin ,memanfaatkan inti penelitian
- 2) Wawancara tidak terpinpin, wawancara dengan kebetulan memberikan pertanyaan pada suatu bahasan.
- 3) Wawancara bebas terpinpin, ilah perpaduannya. Dalam hal ini pewawancara membentuk inti permasalahan dan dilaksanakan sesuai kondisi di lapangan.

Peneliti memanfaatkan teknik bebas terpinpin yang diajukan untuk guru BK, Peserta didik SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations.

## 2. Observasi

Pengumpulan data observasi dalam penelitian kualitatif deskriptif yaitu berupa pengamatan yang dilakukan oleh peneliti secara langsung di lapangan. Observasi diartikan sebagai pengamatan pencatatan sistematis dari fenomena-fenomena yang sedang diselidiki.<sup>26</sup>

## 3. Dokumentasi

Pengumpulan data yang di lakukan peneliti dengan cara mengumpulkan dokumen-dokumen dari sumber terpercaya guna untuk memperkuat hasil penelitian. Dan dokumentasi yang diperoleh yaitu Rencana Pelaksanaan

---

<sup>26</sup>Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik," 2013.+

Layanan (RPL) dan foto-foto dokumentasi hasil penelitian yang menjadi pendukung dan pelengkap untuk hasil dari penelitian ini dapat menjadi lebih mudah untuk dilakukan.

#### 4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilaksanakan pada saat pengumpulan data berlangsung. Selanjutnya ketika wawancara, peneliti terlebih dahulu sudah melaksanakan analisis pada jawaban dari pertanyaan yang sudah diwawancarai. Apabila jawaban yang sudah dianalisis dirasa masih kurang ataupun belum memuaskan, maka peneliti dapat mengajukan pertanyaan kembali kepada nara sumber hingga data yang didapatkan bisa dianggap sudah dapat dipercaya.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman<sup>27</sup>, yaitu:

##### 1.) *Data Display* (Penyajian Data)

Reduksi data adalah data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya banyak, untuk itu perlu dicatat secara teliti dan rinci. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok. Dan memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian reduksi data memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data

---

<sup>27</sup>Mohamad Anwar Thalib, "Pelatihan Analisis Data Model Miles Dan Huberman Untuk Riset Akuntansi Budaya," *Madani: Jurnal Pengabdian Ilmiah* 5, no. 1 (2022): 23–33.



selanjutnya, dan mencari bila diperlukan.

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

Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah *display* data. Mendisplaykan data suatu kumpulan informasi yang tersusun, maka akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi.

## 3.) *Conclusion Drawing/verification* (Kesimpulan)

Langkah keempat dalam analisis data kualitatif menurut Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan mengumpulkan data wawancara di SMP Satya Dharma Sudjana, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

## f. Keabsahan Data

Pada penelitian ini untuk menguji kredibilitas data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah suatu pendekatan analisis data yang mensinergikan data dari berbagai sumber. Triangulasi menurut Denzin<sup>28</sup> diartikan sebagai

---

<sup>28</sup>Alex Oxtavianus and Heru Margono, "Triangulasi Dalam Evaluasi Pascadiklat: Aplikasi Pada Evaluasi Pascadiklat Fungsional Statistisi," *Proceeding*

mengumpulkan dan menggunakan data dari beberapa sumber yang berbeda. Triangulasi data bukan berarti mengumpulkan data dengan beberapa metode yang berbeda. Sebagai contoh dalam triangulasi data mengenai adopsi teknologi maka data dapat diperoleh data dari wawancara dengan berbagai pihak (manager, staf, pelanggan, dan termasuk teknologi informasi serta rekan usaha lainnya), data dari hasil observasi, dan data dari penelaahan dokumen (hasil rapat, dokumentasi transaksi dan lainnya). Langkah-langkah triangulasi yaitu:

1. Triangulasi sumber data (*data triangulation*), yang dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan, yaitu orang yang terlibat langsung dalam implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik.
2. Triangulasi pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari data dari banyak sumber informan yaitu guru BKSMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations.
3. Triangulasi metode, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan bermacam-macam metode pengumpulan data (observasi, interview, studi dokumentasi, focus group) berupa wawancara, RPL, buku kasus dan dokumentasi dalam bentuk foto bersama guru BK SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations.
4. Triangulasi teori, dilakukan dengan cara mengkaji berbagai teori relevan, sehingga dalam hal ini tidak digunakan teori tunggal tapi dengan

teori yang jamak.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dengan sumber, yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dengan metode kualitatif.

## **I. Sistematika Pembahasan**

Untuk mempermudah dalam memahami skripsi yang akan disusun nantinya, maka peneliti perlu mengemukakan sistematika pembahasan, yaitu sebagai berikut :

### **BAB I Pendahuluan**

Bab ini berisikan tentang penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **BAB II Landasan Teori**

Bab ini berisikan tentang landasan teori, pada bab ini berisi penjelasan teoritis tentang hal-hal yang berhubungan dengan implementasi pola modifikasi perilaku dengan teknik self management untuk mengatasi disiplin belajar peserta didik.

### **BAB III Deskripsi Objek Penelitian**

Bab ini berisikan tentang gambaran umum SMP Satya Dharma Sudjana PT. Gunung Madu Platations serta penyajian fakta dan data penelitian.

### **BAB IV Analisis Penelitian**

Bab ini berisikan tentang analisis data penelitian dan temuan penelitian.

### **BAB V Penutup**

Bab ini berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi dari hasil kesimpulan.



## BAB II

### PEMBAHASAN

#### A. **Konseling Kelompok**

##### **1. Pengertian Konseling Kelompok**

Dalam bimbingan konseling terdapat berbagai jenis layanan dan kegiatan, diantaranya adalah layanan konseling kelompok.<sup>29</sup> Prayitno dan Erman Amti menyatakan bahwa Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilakukan di dalam suasana kelompok. Di mana dalam konseling tersebut terdapat seorang konselor dan konseli yaitu anggota kelompok yang berjumlah lebih dari dua orang. Layanan dan konseling kelompok dapat membantu klien dalam mengentaskan serta memperoleh kesempatan untuk membahas masalah yang dialaminya dalam dinamika kelompok<sup>30</sup>

Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Juntika Nurihsan yang menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.<sup>31</sup> Menurut Pietrofesakon seling kelompok adalah proses remediasi dan yang

---

<sup>29</sup>Ifan Setiawan and HeruMugiarso, "Konseling Kelompok Berbasis Cybercounseling Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy ( REBT ) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa," *EnglightenJurnal Bimbingan KonselingIslam* 4, no.1(2021):30–41.

<sup>30</sup> Prayitno and Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling", *Jakarta: Rineka Cipta*, 2015, h. 311.

<sup>31</sup> EdiKurnanto, "KonselingKelompok," hal.7-9.

berorientasi pada problem yang mengacu pada pemecahan problem individu didalam situasi kelompok. Sedangkan menurut Gazda mendefinisikan konseling Kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.<sup>32</sup> Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang dapat membantu individu dalam mengungkapkan dan memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu dengan cara dinamika kelompok.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut.<sup>33</sup>

### 1) Tujuan Umum

Tujuan umum kegiatan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif.

### 2). Tujuan Khusus

Secara Khusus, konseling kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan actual (hangat) dan

---

<sup>32</sup>Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2014).

<sup>33</sup>Prayitno and Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling," h.143.

menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasantopik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

Sedangkan Menurut Winkel dalam buku Edi Kurnanto menyatakan bahwa Konseling Kelompok memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu:<sup>34</sup>

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- 5) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang inginmerekacapai.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.

---

<sup>34</sup>Edi Kurnanto, "Konseling Kelompok," hal. 10-11.

- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- 8) Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- 9) Para anggota kelompok belajar berinteraksi dengan anggota yang lain secara terbuka.

Sama halnya dengan pendapat Edi Kurnanto bahwa tujuan pelaksanaan konseling kelompok adalah

“untuk meningkatkan kepercayaan diri konseling. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan kedalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas,berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya,dapat berkomunikasi dengan orang lain,memiliki ketegasan,penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.”<sup>35</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah untuk memanfaatkan dinamika kelompok guna membantu konseli atau peserta didik dalam mengentaskan masalah hidup yang dihadapinya.Tujuan pelaksanaan konseling kelompok bagi peserta didik adalah untuk mengembangkan berbagai keterampilan meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan

---

<sup>35</sup> Ibid.h.12



terhadap orang lain.

### 3. Komponen Konseling Kelompok

Prayitno menjelaskan bahwa dalam konseling kelompok terdapat tiga komponen yang berperan, yaitu pemimpin kelompok, peserta atau anggota kelompok dan dinamika kelompok.

#### 1) Pemimpin kelompok

Pemimpin kelompok adalah komponen yang penting dalam konseling kelompok, dalam hal ini pemimpin bukan saja mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan melainkan juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang berkembang didalam kelompok tersebut. Dalam hal ini menyangkut adanya peranan pemimpin konseling kelompok, serta fungsi pemimpin kelompok. Seperti yang diungkapkan oleh Prayitno, menjelaskan pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah mereka sendiri. Dalam kegiatan konseling kelompok, pemimpin kelompok memiliki peran Prayitno, menjelaskan peranan pemimpin kelompok adalah memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan konseling kelompok, memusatkan perhatian kepada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok, memberikan tanggapan tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok, dan sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

## 2) Anggota kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok. Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana seharusnya. Besarnya kelompok (jumlah anggotakelompok), dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok. Sebaiknya jumlah anggota kelompok tidak terlalu besar dan juga tidak terlalu kecil.

## 3) Dinamika kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok dinamika konseling kelompok sengaja ditumbuhkembangkan, karena dinamika kelompok adalah interaksi Interpersonal yang ditandai dengan semangat, kerja sama antara anggota kelompok, saling berbagi pengetahuan, pengalaman dan mencapai tujuan kelompok. Interaksi yang Interpersonal inilah yang nantinya akan mewujudkan rasa kebersamaan diantara anggota kelompok, menyatukan kelompok untuk dapat lebih menerima satu sama lain, lebih saling mendukung dan cenderung untuk membentuk interaksi yang berarti dan bermakna didalam kelompok.

Menurut Prayitno, faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas kelompok yaitu;

“Tujuan dan kegiatan kelompok: jumlah

anggota, kualitas pribadi masing-masing anggota kelompok, kedudukan kelompok, dan kemampuan ke dalam memenuhi kebutuhan anggota untuk saling berinteraksi sebagai kawan, kebutuhan untuk diterima, kebutuhan akan rasa aman, serta kebutuhan akan bantuan moral".<sup>36</sup>

Dengan demikian komponen konseling kelompok dijiwai oleh dinamika kelompok yang akan menentukan gerak dan arah pencapaian tujuan kelompok. Dinamika kelompok ini digunakan untuk mencapai tujuan konseling kelompok. Konseling kelompok menggunakan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing anggota kelompok dalam mencapai tujuan. Dinamika kelompok itu unik dan hanya dapat ditemukan dalam suatu kelompok yang benar-benar hidup. Kelompok yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif yang berfungsi untuk memenuhi suatu kebutuhan dan mencapai suatu tujuan.

#### **4. Tahap-tahap Konseling Kelompok**

Sebelum diselenggarakan konseling kelompok, ada beberapa tahapan yang perlu dilaksanakan terlebih dahulu. Menurut Prayitno, membagi tahapan penyelenggaraan konseling kelompok menjadi 4 tahap yaitu:<sup>37</sup>

##### 1) Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para

---

<sup>36</sup>Prayitno and Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling," h.318.

<sup>37</sup>Ibid, h.325.

anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai.

2) Tahap peralihan

Tahap peralihan ini merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan tahap ketiga. Tahap pada tahap ini tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri dan sikap ketidak sabaran yang timbul pada saat ini.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan konseling kelompok dengan Susana yang ingin dicapai yaitu, terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok dan terciptanya Susana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok.

4) Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran terdapat dua kegiatan yaitu, penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan konseling kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topic yang dibahas oleh kelompok tersebut. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut.

Berdasarkan tahap-tahap konseling yang telah dikemukakan diatas, kiranya konseling haruslah dilakukan dengan sistematis, sesuai dengan yang

telah diuraikan agar tujuan dari konseling kelompok yang telah dirumuskan dapat terlaksana dengan baik dan efektif.

## **B. Disiplin Belajar**

### **1. Pengertian Disiplin Belajar**

Disiplin belajar adalah sikap taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya termasuk melakukan pekerjaan tertentu yang menjadi tanggung jawabnya untuk beradaptasi memperoleh perubahan wawasan dan tingkah laku dari pengalaman disiplinya.<sup>38</sup> Dan menurut Tu'uz yang menyatakan bahwa: “disiplin belajar akan berdampak positif bagi kehidupan peserta didik, mendorong mereka belajar konkret dalam praktik hidup di sekolah serta dapat beradaptasi”. Disiplin di sekolah bukan suatu usaha membuat anak menahan tingkah laku yang tidak diterima di sekolah, melainkan suatu usaha untuk memperkenalkan cara atau memberikan pengalaman, yang akhirnya membawa anak kepada pemilikan suatu disiplin dari dalam.

Disiplin belajar adalah suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, dan sekaligus pengendalian diri, menyesuaikan diri terhadap aturanaturan yang berasal dari luar sekalipun yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban.<sup>39</sup> Disiplin belajar juga merupakan usaha untuk menanamkan kesadaran pada setiap personal tentang tugas dan tanggung jawabnya agar menjadi orang

---

<sup>38</sup>Mardi Supriadi, “Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Pondok Pesantren Al-Haniifiyyah Pedurenan Bekasi,” 2014.

<sup>39</sup>Hartotok Dwi Wahyono and Tjipto Subadi, “Penanaman Karakter Disiplin Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Di SMK IT Mai Al-Maruf” (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018).

yang bersedia dan mampu memikul tanggung jawab atas semua pekerjaannya.

Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan kesadaran dan kesediaan yang dimiliki siswa untuk menaati segala aturan yang berlaku baik tertulis maupun tidak tertulis dalam proses belajar, baik berupa disiplin waktu dan disiplin perbuatan.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Suryabrata mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi disiplin belajar yaitu <sup>40</sup>:

### a. Faktor dari luar peserta didik

#### 1) Faktor dari non-sosial

seperti keadaan udara, suhu udara, waktu, tempat dan alat-alat yang dipakai untuk belajar. Peserta didik yang memiliki tempat belajar yang teratur dan memiliki buku pengampu pelajaran cenderung lebih disiplin dalam belajar. Tidak kalah pentingnya faktor waktu, peserta didik yang mampu mengatur waktu dengan baik akan belajar secara terarah dan teratur.

#### 2) Faktor sosial

Faktor sosial itu terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan kelompok. Peserta didik yang tinggal dalam lingkungan yang tertib tentunya peserta didik tersebut akan menjalani tata tertib yang ada di lingkungannya. Seorang guru yang mendidik peserta didik dengan disiplin akan cenderung menghasilkan peserta didik yang disiplin pula.

---

<sup>40</sup>Sumadi Suryabrata, "Psikologi Kepribadian," 2011.

#### b. Faktor dari dalam peserta didik

Faktor yang berasal di dalam diri peserta didik dibagi menjadi dua yaitu:

##### 1.) Faktor fisiologis peserta didik

Faktor fisiologis antara lain, pendengaran, penglihatan, kesegaran jasmani, keletihan, kekurangan gizi, kurang tidur dan sakit yang di derita. Faktor fisiologis ikut berperan dalam menentukan disiplin belajar peserta didik. Peserta didik yang tidak menderita sakit cenderung lebih disiplin dibandingkan peserta didik yang menderita sakit dan keletihan.

##### 2.) Faktor Psikologis peserta didik

Faktor psikologis yang dapat mempengaruhi proses dari belajar antara lain: minat, bakat, motivasi, dan konsentrasi peserta didik. Faktor dari luar dan dalam tersebut memiliki peranan yang sangat penting dan sangat diperlukan dalam belajar. Untuk mencapai hasil yang optimal dalam proses belajar, maka dituntut adanya keseimbangan di antara keduanya. Jika salah satu faktor tersebut ada kekurangan akan berpengaruh pada hasil belajar yang akan di capai.

### 3. Upaya Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik

Mengembangkan dalam disiplin diri berarti memiliki keteraturan diri berdasarkan acuan moral. Sehubungan dengan itu, disiplin diri dibangun dari asimilasi dan penggabungan nilai-nilai moral untuk diinternalisasikan oleh subyek didik sebagai dasar-dasar, untuk mengarahkan perilakunya. Dan Disiplin juga merupakan salah satu karakter yang paling penting yang perlu dibimbing dan ditegakkan kepada peserta didik.

Sehingga dengan adanya karakter disiplin yang kuat akan mampu melahirkan karakter-karakter lain yang lebih baik. Dengan demikian peserta didik menjadi anak yang berkarakter atau berakhlak mulia. Disiplin akan mudah diterapkan jika peserta didik sudah terbiasa dengan rutinitas yang konsisten sepanjang waktu.

Menurut Sylvia Rimm terdapat beberapa strategi yang perlu diterapkan dalam upaya membina karakter disiplin belajar bagi peserta didik yaitu:<sup>41</sup>

a. Konsisten

Dimana orang tua maupun guru harus konsisten dalam meningkatkan sikap disiplin kepada peserta didik.

b. Pujian

Memberikan pujian kepada peserta didik yaitu merupakan bentuk perhatian yang positif.

c. Konsekuensi

Misalnya anak yang memulai perkelahian akan menanggung akibat perbuatannya sehingga mendapatkan konsekuensi negatif atau sebuah hukuman.

d. Aktifitas

Hal tersebut merupakan prestasi belajar bagi anak dan larangan melakukan aktifitas sebagai bentuk hukuman.

e. Hadiah materi

secara teknis hadiah ini disebut sebagai benda pendorong dan sering

---

<sup>41</sup>Sylvia B Rimm, *Mendidik Dan Menerapkan Disiplin Pada Anak Prasekolah: Pola Asuh Anak Masa Kini* (Gramedia Pustaka Utama, 2003).



digunakan oleh banyak guru untuk peserta didik.

Sikap disiplin itu bukan bawaan dari lahir, namun muncul setelah anak mengenal adanya tata tertib yang harus ditaatinya. Dari sinilah muncul sikap disiplin dan tidak disiplin. Sebelum anak mengenal adanya tata tertib maupun aturan yang harus mereka taati, mereka belum mengenal adanya sikap kedisiplinan. Mereka tumbuh dan berkembang secara alamiah tanpa ada aturan yang mengikatnya. Setelah mereka mengenal adanya tata tertib maupun aturan, maka dengan sendirinya mereka dituntut untuk memiliki sikap disiplin tersebut.

#### 4. Indikator Disiplin Belajar Peserta Didik

Indikator yang menunjukkan transisi perubahan hasil belajar peserta didik sebagai pemberian mengikuti dan menaati peraturan sekolah. Indikator itu meliputi dapat mengatur waktu belajar, rajin dan teratur belajar, perhatian di kelas, ketertiban di kelas.

Indikator disiplin belajar yaitu terdiri dari :

a. Dapat mengatur waktu belajar

Waktu merupakan urutan saat ketika proses, perbuatan atau keadaan berada atau berlangsung. Waktu sebagai rentetan saat yang bergerak secara berurutan dalam rentang tertentu. Waktu harus diatur, ditata, dibagi agar dapat diisi dengan sangat baik.

b. Rajin dan teratur belajar

Rajin berarti suka, senang, kerap kali, berkelanjutan, dan sungguh-sungguh. Sikap

rajin dan tertatur ini tidak terjadi begitu saja, tetapi terbentuk dari usaha, latihan dan usaha membiasakan diri.

c. Perhatian di kelas

Perhatian merupakan sikap dan tindakan melihat, mendengarkan dengan sungguh-sungguh terhadap satu yang sedang dihadapi. Dalam pembelajaran di kelas, perhatian siswa sudah semestinya tertuju pada pelajaran yang sedang berlangsung.

d. Ketertiban di kelas

Peserta didik yang ada di kelas diharapkan agar masing-masing menjaga dan menahan diri untuk melakukan hal-hal yang mengganggu ketenangan kelas ketika jam pelajaran sedang berlangsung.

## C. Teknik Self Management

### 1. Pengertian Self Management

*Self-management* ialah suatu proses dimana peserta didik mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Peserta didik harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun guru bimbingan dan konseling yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self management*, peserta didik mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi pada dirinya.

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.

Self-management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), reinforcement yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan.

Lalu menurut Gantina menjelaskan tentang *self managemen* adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri.<sup>42</sup> Dan selanjutnya menurut Stewart dan Luwis berpendapat bahwa *self managemen* menunjukkan pada kemampuan individu untuk mengarahkan perilakunya atau kemampun untuk melakukan hal-hal yang terarah bahkan meskipun upayaupaya itu sulit.<sup>43</sup>

Dari deskripsi di atas dapat disimpulkan bahwa *self managemen* adalah proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan keterampilan yang diperoleh dalam sesi konseling. Keterampilan individu tersebut untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang ada dalam diri, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya menjadi lebih baik. Ketika individu dapat mengolah semua unsur yang terdapat dalam dirinya meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki *self-management*.

## 2. Teknik Konseling *Self-Management*

Proses Konseling merupakan proses komunikasi bantuan yang amat penting, diperlukan model yang dapat menunjukkan kapan dan bagaimana guru bimbingan dan konseling melakukan intervensi kepada peserta didik. Dengan kata lain, konseling memerlukan keterampilan

---

<sup>42</sup>Gantina and Wahyuni, "Teori Dan Teknik Konseling."

<sup>43</sup>Greg L Stewart, Stephen H Courtright, and Charles C Manz, "Self-Leadership: A Multilevel Review," *Journal of Management* 37, no. 1 (2011): 185–222.

atau skil pada pelaksanaannya. Dan menurut Gunarsa mengatakan bahwa teknik *self management* terdiri dari pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian pada diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*).<sup>44</sup> berikut uraian tentang pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) yaitu :

a.) Pemantauan Diri (*self monitoring*)

Merupakan suatu proses peserta didik mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya peserta didik mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi pada dirinya sendiri.

b.) Penguatan yang Positif (*self reward*)

Hal ini digunakan untuk membantu peserta didik mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Penguatan diri ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan peserta didik ketika dia menyelesaikan permasalahan pada dirinya dengan baik.

c.) Perjanjian Pada Diri Sendiri (*self contracting*)

Didalam perjanjian diri sendiri ini ada beberapa langkah yang harus dilakukan peserta didik biar dapat menepati janji/kontrak yang dibuat oleh dirinya sendiri yaitu :

---

<sup>44</sup>Singgih D Gunarsa, "Konseling Dan Psikoterapi," Jakarta: BPK Gunung Mulia 5 (1992).

1. Peserta didik membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan yang diinginkannya pada dirinya.
2. Peserta didik meyakini diri untuk semua yang ingin diubahnya.
3. Peserta didik bekerjasama dengan teman/keluarga dalam menjalani program *self Management*-nya pada dirinya.
4. Peserta didik harus menanggung resiko dengan program Self Management yang dilakukannya.
5. Pada dasarnya semua yang peserta didik harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk peserta didik itu sendiri.
6. Peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *self-management*.

d.) Penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*)

Teknik dalam *self management* ini menekankan pada penataan kembali atau perubahan lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/ajaran dari suatu respon tertentu.

### **3. Tujuan Teknik *Self-Management***

Pengaruh dari teori kognitif pada masalah-masalah *self-management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang lain tentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. Tujuan dari hal tersebut terungkap bahwa

pernyataan terhadap diri sendiri sama pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Masalah-masalah yang dapat ditangani dengan teknik pengelolaan diri (*self-management*) diantaranya ialah:

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan bermain game.
- c. Perilaku sasaran terbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri, misalnya terlalu mengkritik diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contohnya adalah konseli yang sedang mengerjakan tugas yang sedang diberikan oleh gurunya.<sup>45</sup>

Tujuan dari pengelolaan diri diatas yaitu untuk bisa mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri ataupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan konseling ini.

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

Di dalam manfaat teknik *self-management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli.

---

<sup>45</sup>Ayu Retnowulan Dyah, "Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home," *Jurnal BK Unesa*, 2013.

Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Pengaturan didalam lingkungan dimaksudkan untuk mrnghilangkan faktor penyebab dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi dalam merubah diri pesrta didik dalam melaksanakan konseling menggunakan teknik self-management. Dan di dalam Pengaturan lingkungan yang dapat dapat merubah yaitu:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>46</sup>

## **5. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self-Management***

Di dalam teknik *self-Management* dalam proses konseling ada kelebihan dan kekurangan dalam melaksanakan konseling menggunakan Teknik *Self-Management* yaitu:

1. Kelebihan Teknik *Self-Management*
  - a. Pelaksanaannya yang cukup sederhana.
  - b. Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain.
  - c. Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya.

---

<sup>46</sup>Tika Nurhayati, R Ika Mustika, and Siti Fatimah, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA," *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 3 (2021): 219–26.

- d. Disamping dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok.
2. Kekurangan Teknik *Self-Management*
  - a. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu.
  - b. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi.
  - c. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks.
  - d. Individu bersifat independen.
  - e. Konselor memaksakan program pada konseli.
  - f. Tidak ada dukungan dari lingkungan.<sup>47</sup>

Dan pada dasarnya teknik *self- Management* dalam proses konseling ada kelebihan dan kekurangan dalam melaksanakan konseling menggunakan Teknik *Self-Management* dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialami peserta didik.

---

<sup>47</sup>Ni Kadek Pipi Suwardani, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, "Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 2, no. 1 (2014).



## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, I Kadek Dwi, Made Sumantri, and I Gede Astawan, 'Pengaruh Model Pembelajaran Learning Cycle (5e) Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Sikap Disiplin Belajar Dan Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sd Gugus v Kecamatan Sukasada', *Jurnal Pendidikan Multikultural Indonesia*, 2.1 (2019), 43–54
- Agustin, Yosi Tri, Y Edi Gunanto, and Tanti Listiani, 'Hubungan Motivasi Belajar Dan Disiplin Belajar Siswa Kelas IX Pada Pembelajaran Matematika Di Suatu Sekolah Kristen [The Relationship between Learning Motivation and Learning Discipline of Grade 9 Mathematics Students at a Christian School]', *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 1.1 (2017), 32–40
- Anjani, Wulan Saputri, Cucu Arumsari, and Aam Imaddudin, 'Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa', *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4.01 (2020), 41–56
- Arikunto, Suharsimi, 'Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik', 2013
- As-Suyuthi, Jalaluddin, and Jalaluddin Al-Mahalli, 'Tafsir Jalalain', *Surabaya: Imaratullah*, 2003
- Asri, Dahlia Novarianing, and Suharni Suharni, 'Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya' (UNIPMA Press, 2021)
- Azahar, Muhamad, 'Pengaruh Pembelajaran Terprogram Terhadap Minat Belajar Peserta Didik Bidang Studi PAI Di Kelas VII SMP Negeri 3 Pallangga Kabupaten Gowa' (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018)
- Caturiyantiningtiyas, Titin, S K M Bejo Raharjo, and S K M Dwi Astuti, 'Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Kelas X Dan XI SMA Negeri 1 Polokarto' (Universitas Muhammadiyah Surakarta,

2015)

Creswell, John W, and Cheryl N Poth, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Sage publications, 2016)

Dariza, Syafrina, 'Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Disiplin Siswa Di SMP Al-Ghozali Bogor', 2011

Dwi Wahyono, Hartotok, and Tjipto Subadi, 'Penanaman Karakter Disiplin Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka Di SMK IT Mai Al-Maruf' (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018)

Dyah, Ayu Retnowulan, 'Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home', *Jurnal BK Unesa*, 2013

EdiKurnanto, "KonselingKelompok,"hal.7-9.

Elvina, Siska Novra, 'Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif', *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3.2 (2019), 123–38

Gantina, Komalasari, and Karsih Wahyuni, 'Teori Dan Teknik Konseling', *Jakarta: PT. Indeks*, 2011

Gunarsa, Singgih D, 'Konseling Dan Psikoterapi', *Jakarta: BPK Gunung Mulia*, 5 (1992)

Hardianti, Lia, 'Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung' (UIN Raden Intan Lampung, 2019)

INDONESIA, PRESIDEN REPUBLIK, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional' (Departemen Pendidikan Nasional, 2003)

IfanSetiawanandHeruMugiarso, "KonselingKelompokBerkas CybercounselingPendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy

( REBT ) Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa,”*EnglightenJurnal BimbinganKonselingIslam* 4, no.1(2021):30–41.

Joosten, Annette V, Anita C Bundy, and Stewart L Einfeld, ‘Intrinsic and Extrinsic Motivation for Stereotypic and Repetitive Behavior’, *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39 (2009), 521–31

Lase, Asali, ‘Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Disiplin Belajar’, *Warta Dharmawangsa*, 48, 2016

Mahabbati, Aini, ‘Pendidikan Inklusif Untuk Anak Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku (Tunalaras)’, *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 7.2 (2010)

Martin, Garry, and Joseph Pear, *Behavior Modification: What It Is and How to Do It* (Routledge, 2019)

———Maskur, Yusril, ‘Penerapan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Di MTs Negeri 4 Bone’, 2022

Mu’min, Abd, ‘ANALISIS RENDAHNYA KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DANPENANGANANNYA (STUDY KASUS SISWA KELASX SMAN 5 ENREKANG)’, 2022

Mudlofir, Ali, and Evi Fatimatur Rusydiyah, ‘Desain Pembelajaran Inovatif Dari Teori Ke Praktik’ (Raja Grafindo Persada, 2016)

MUJAHID, AHMAD, DINI ILTIZAM IZZA AZ-ZAHRO, and MUHAMMAD A J I BASKORO, ‘MODIFIKASI PERILAKU’

NamoraLumonggaLubis,*MemahamiDasar-DasarKonselingDalamTeoriDanPraktik* (Jakarta:Kencana,2014).

Nurdyansyah, Nurdyansyah, and Eni Fariyatul Fahyuni, ‘Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013’ (Nizamia Learning Center, 2016)

Nurfadilah, Miftakhul Falaah Imtikhani, ‘Modifikasi Perilaku Anak Usia Dini Untuk Mengatasi Temper Tantrum Pada Anak’, *Jurnal*

*Pendidikan Anak*, 10.1 (2021), 69–76

Nurhayati, Tika, R Ika Mustika, and Siti Fatimah, 'Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA', *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4.3 (2021), 219–26

Oxtavianus, Alex, and Heru Margono, 'Triangulasi Dalam Evaluasi Pascadiklat: Aplikasi Pada Evaluasi Pascadiklat Fungsional Statistisi', *Proceeding Pertemuan Ilmiah Tahunan (PIT) Nasional Ke-2 Ikatan Widyaiswa Indonesia (IWI) Provinsi Banten Pandeglang*, 2015, 16–23

Prayitno and Erman Amti, "Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling", *Jakarta: Rineka Cipta*, 2015, h. 311.

Prawitasari, Intan, 'Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review', *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3.2 (2020), 123–30

Purwanti, Endah, and Dodi Ahmad Haerudin, 'Implementasi Pendidikan Karakter Terhadap Anak Usia Dini Melalui Pembiasaan Dan Keteladanan', *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8.2 (2020), 260–75

Rimm, Sylvia B, *Mendidik Dan Menerapkan Disiplin Pada Anak Prasekolah: Pola Asuh Anak Masa Kini* (Gramedia Pustaka Utama, 2003)

Rositah, Rositah, and Raja Rahima, 'Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa', *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 2.1, 16–27

Rusman, M Pd, *Belajar & Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (Prenada Media, 2017)

Sa'diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, 'Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi

- Agresifitas Remaja’, *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.2 (2017), 67–78
- Skinner, B F, ‘Programmed Instruction Revisited.’, *Phi Delta Kappan*, 68.2 (1986), 103–10
- Skinner, Burrhus Frederic, *The Selection of Behavior: The Operant Behaviorism of BF Skinner: Comments and Consequences* (CUP Archive, 1988)
- Slavin, Robert E, ‘Educational Psychology: Theory and Practice (Terjemahan Marianto Samosir)’, *Jakarta: PT Indeks*, 2008
- Smith, Ann C M, Elizabeth Dykens, and Frank Greenberg, ‘Behavioral Phenotype of Smith- Magenis Syndrome (Del 17p11. 2)’, *American Journal of Medical Genetics*, 81.2 (1998), 179–85
- Stewart, Greg L, Stephen H Courtright, and Charles C Manz, ‘Self-Leadership: A Multilevel Review’, *Journal of Management*, 37.1 (2011), 185–222
- Supriadi, Mardi, ‘Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Pondok Pesantren Al-Haniifiyyah Pedurenan Bekasi’, 2014
- smp satya dharma Sudjana, “Dokumentasi Rencana Pelaksanan (RPL) SMP SATYA DHARMA SUDJANA,” 2023.
- Supriatna, Mamat, ‘Pengembangan Kecakapan Hidup Di Sekolah’, *Diakses Dari: Http://File. Upi. Edu*, 2007
- Suryabrata, Sumadi, ‘Psikologi Kepribadian’, 2011
- Swardani, Ni Kadek Pipi, I Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, ‘Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja’, *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2.1 (2014)
- Thalib, Mohamad Anwar, ‘Pelatihan Analisis Data Model Miles Dan Huberman Untuk Riset Akuntansi Budaya’, *Madani: Jurnal*

*Pengabdian Ilmiah, 5.1 (2022), 23–33*

Tu'u, Tulus, 'Peran Disiplin Pada Perilaku Dan Prestasi Siswa',  
*Jakarta: Grasindo, 82 (2004)*

