

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2
TEGINENENG PESAWARAN**

SKRIPSI

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

OLEH:

**DINA AYU SINTIA
NPM : 1811080280**

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H / 2024 M**

**PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT
DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN
PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2
TEGINENENG PESAWARAN**

SKRIPSI

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

OLEH:

**DINA AYU SINTIA
NPM : 1811080280**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**Pembimbing I : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1445 H / 2024 M**

ABSTRAK

Penelitian Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Tegineneng Pesawaran dilatar belakangi oleh sering timbulnya permasalahan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Maka dari itu peneliti ingin mengamati pelaksanaan konseling individual dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif yang menghasilkan data deskriptif. Dalam penelitian ini berfokus pada Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPS yang berjumlah 2 peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan belajar. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling.

Hasil dari penelitian ini, menunjukkan bahwa masih adanya peserta didik yang masih terlambat masuk kelas, tidak memakai seragam sesuai jadwal, membolos dan tidak mengumpulkan tugas, sehingga peserta didik dapat dikatakan masih memiliki kedisiplinan belajar rendah. Saat ini guru bimbingan dan konseling sudah memberikan layanan konseling individual untuk membantu dalam meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik. Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Tegineneng Pesawaran berpengaruh positif sehingga peserta didik mengalami perubahan yang lebih baik.

Kata Kunci: *Self Management, Layanan Konseling Individual, Kedisiplinan Belajar*

ABSTRACT

Research on the Implementation of Individual Counseling Using Self Management Techniques in Improving Student Discipline at SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran was motivated by the frequent emergence of learning discipline problems among students. Therefore, researchers want to observe the implementation of individual counseling with self-management techniques in improving student discipline. The aim of this research is to determine the implementation of individual counseling using self-management techniques in improving student discipline at SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.

This research uses data collection techniques in the form of observation, interviews and documentation. The approach to this research is a qualitative approach that produces descriptive data. This research focuses on the implementation of individual counseling using self-management techniques to improve student discipline at SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. The sample in this research was class XI IPS students, totaling 2 students who had learning discipline problems. The sampling technique used is purposive sampling.

The results of this research show that there are still students who are still late for class, do not wear uniforms according to schedule, play truant and do not submit assignments, so students can be said to still have low learning discipline. Currently, guidance and counseling teachers provide individual counseling services to help improve students' learning discipline. Implementation of Individual Counseling Using Self Management Techniques in Improving Student Discipline at SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran has a positive effect so that students experience changes for the better.

Keywords: Self Management, Individual Counseling Services, Learning Discipline



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

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Ayu Sintia
Npm : 1811080280
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 2 TEGINENENG PESAWARAN ”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun tiruan dari karya orang lain kecuali pada bagian yang dikutip dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini tanggung jawab sepenuhnya adalah penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 2023
Penulis,



Dina Ayu Sintia
NPM : 1811080280



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

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suratmin I Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran
Nama : Dina Ayu Sintia
NPM : 1811080280
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk di munaqsyahkan dan di pertahankan dalam sidang
Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I
NIP. 196507041992032002

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP. 198510062023211015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

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



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

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

PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul: **Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.** Disusun oleh: **Dina Ayu Sintia, NPM 1811080280,** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah Diujikan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari Jum'at, 29 Desember 2023.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....) 

Sekretaris : **Yoga Anjas Pratama, M.Pd. I** (.....) 

Penguji Utama : **Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I** (.....) 

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

Penguji Pendamping II : **Hardiyansyah Masya, M.Pd** (.....) 

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirya Diana, M.Pd 

NIP. 196408281988032002



MOTTO

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

(العنكبوت/29: 6)

“Siapa yang berusaha dengan sungguh-sungguh (untuk berbuat kebajikan), sesungguhnya dia sedang berusaha untuk dirinya sendiri (karena manfaatnya kembali kepada dirinya). Sesungguhnya Allah benar-benar Mahakaya (tidak memerlukan suatu apa pun) dari alam semesta.”

(QS. AL-‘Ankabut: 6)¹



¹ AL-‘Ankabut Al-Qur’an (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2013)

PERSEMBAHAN

Dengan kerendahan hati dan mengucap rasa puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan inayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Saya persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang telah dengan ikhlas mensupport dan mendukung serta memberikan semangat selama saya menduduki bangku perkuliahan:

1. Kepada cinta pertama dan panutanku Bapak Sugiman, yang perjuangannya sangat luar biasa, selalu memberikan semua hal yang terbaik untuk anak bungsunya selama ini. Terima kasih atas kepercayaan, kasih sayang, pengorbanan, dan do'a yang sudah diberikan sehingga dipermudah segala usaha yang penulis lakukan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memberikan semangat dan motivasi hidup tiada henti kepada penulis, sehingga penulis dapat penyelesaian pendidikannya sampai sarjana.
2. Pintu surgaku, Ibu Ina Yatmini terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada beliau atas segala bentuk bantuan, motivasi hidup dan doa yang diberikan selama ini. Terima kasih atas nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang, bu.
3. Kakakku tercinta, Andika Ansori dan Andriyanto. Terimakasih untuk semua support, semua cinta yang selalu diberikan sehingga penulis bisa tetap tegar, dan kuat melangkah sejauh ini dan mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Dina Ayu Sintia. Terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai dititik ini., walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil

namun terima kasih tetap menjadi manusia yang mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Dina. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan sendiri.



RIWAYAT HIDUP

Dina Ayu Sintia dilahirkan di desa Trimulyo, kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran pada tanggal 25 Februari 1999. Merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Sugiman dan Ibu Ina Yatmini.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal tingkat dasar di SD Negeri 01 Trimulyo, kabupaten Pesawaran pada tahun (2007) sampai dengan (2013). Kemudian melanjutkan tingkat menengah pertama di SMP Negeri 3 Tegineneng, kabupaten Pesawaran pada tahun (2013) sampai dengan (2016). Dan melanjutkan kembali tingkat menengah atas di SMA Negeri 2 Tegineneng, kabupaten pesawaran pada tahun (2016) sampai dengan (2018). Pada tahun 2018, penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI).

Setelah menjadi mahasiswi, penulis mengikuti kegiatan pramuka yang ada pada UIN Raden Intan Lampung , selain itu juga penulis mengikuti kegiatan BK Voice yang merupakan kegiatan unggulan yang ada pada jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Pada tahun 2021 penulis melakukan kegiatan kerja nyata dari rumah (KKN-DR) di desa Gerning, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran. Kemudian pada tahun 2021 penulis juga melaksanakan praktek mengajar melalui program pengalaman lapangan (PPL) di MTs Miftahul Ulum Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di Sma Negeri 2 Tegineneng Pesawaran” adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S1) pada progam studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M. Psi selaku seketaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung
4. Badrul Kamil, M.Pd Pembimbing I yang yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd. Pembimbing II yang senantiasa membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen yang sudah membantu dan mengarahkan serta membekali ilmu kepada peneliti.
7. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Frd. Terima kasih telah menjadi salah satu penyemangat. Pendengar keluh kesah dalam penulisan skripsi, penasihat yang baik dan senantiaasa memberikan cinta. *I'm falling without you.*
8. Teman-teman seperjuangan di kelas C angkatan 2018 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden

Intan Lampung, teman-teman KKN dan PPL angkatan 2018 yang telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.

9. Semua pihak yang telah memberikan semangat dan membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.

Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan mudahnya skripsi ini bermanfaat dan berkah bagi penulis dan semua pihak. Aamiin.

Bandar Lampung,
Penulis,

2023

Dina Ayu Sintia
NPM : 1811080280



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	iii
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	1
1. Layanan Konseling Individual	1
2. Teknik Self Management	1
3. Kedisiplinan Peserta Didik.....	2
4. Peserta Didik	2
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
H. Metode Penelitian.....	15
I. Keabsahan Data	21
J. Sistematika Penulisan	21
BAB II LANDASAN TEORI.....	15
A. Konseling Individu	23
1. Pengertian Konseling Individu.....	23
2. Tujuan Konseling Individu	24
3. Fungsi Konseling Individu.....	25
4. Pelaksanaan Konseling Individu	25
5. Keterampilan Dasar Konseling Individu.....	27

B. Teknik Self-Management	30
1. Pengertian Teknik Self –Management	30
2. Langkah-Langkah Teknik Self-Management.....	31
3. Tujuan Self- Management.....	33
4. Manfaat Self-Manafement	34
5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self-Management	34
C. Kedisiplinan Peserta Didik	35
1. Pengertian Kedisiplinan	35
2. Dasar dan Tujuan Kedisiplinan.....	36
D. Kriteria Peserta Didik Disiplin	38
E. Indikator Disiplin.....	40

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN 43

A. Gambaran Umum Objek	43
1. Profil SMA Negeri 2 Tegineneng	43
2. Visi, Misi, dan Tujuan SMA Negeri 2 Tegineneng	43
3. Letak Geografis.....	44
4. Data Tenaga Pengajar/ Guru	44
5. Sarana dan Prasarana	46
B. Penyajian Fakta dan Data Lapangan	48
1. Hasil wawancara dengan Guru BK.....	48
2. Tahap pelaksanaan layanan konseling individual dengan teknik self management dalam meningkatkan disiplin peserta didik SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.....	52

BAB IV ANALISIS DATA DAN HASIL PENELITIAN 57

A. DESKRIPSI HASIL PENELITIAN.....	57
1. Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dengan Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.	57
B. TEMUAN PENELITIAN.....	60

BAB V PENUTUP	61
A.Simpulan.....	61
B.Rekomendasi	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

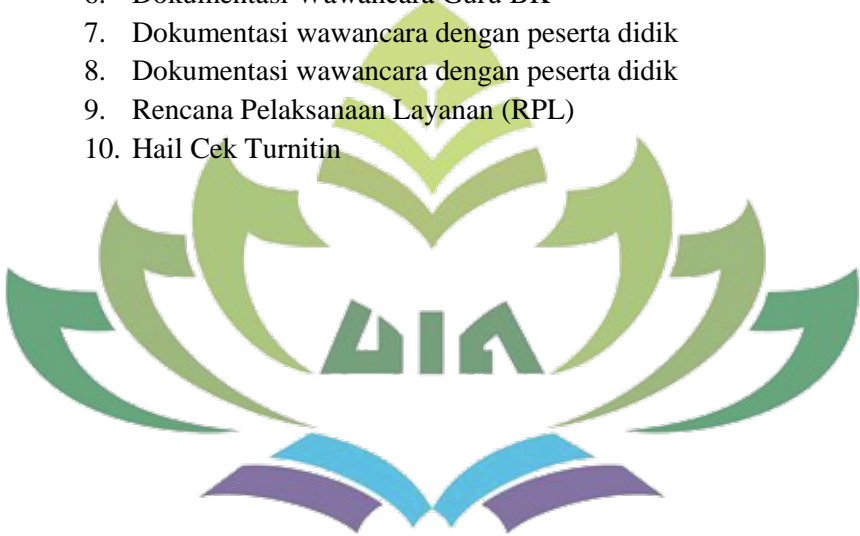
1. Data kedisiplinan peserta didik kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tegineneng	7
2. Kisi-Kisi Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling ..	18
3. Data Tenaga Pengajar/ Guru	44
4. Sarana dan prasarana	46



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Kisi-kisi wawancara Guru BK
2. Surat Pra Penelitian
3. Surat Balasan Pra Penelitian
4. Surat Penelitian
5. Surat Balasan Penelitian
6. Dokumentasi Wawancara Guru BK
7. Dokumentasi wawancara dengan peserta didik
8. Dokumentasi wawancara dengan peserta didik
9. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
10. Hail Cek Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

1. Layanan Konseling Individual

Konseling individual yaitu merupakan pertemuan antara konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling bernuansa rapport, dan konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.¹

Mengenai hal tersebut maka yang dimaksud dengan layanan konseling individual yaitu layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam meningkatkan kedisiplinan peserta didik di SMA Negeri 2 Tegineneng.

2. Teknik Self Management

Menurut Cormier dan Cormier, menjelaskan bahwa *Self Management* yaitu suatu proses terapi dimana konseli mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan beberapa strategi penyembuhan secara kombinasi. Dimana dengan penggunaan teknik *Self Management* tersebut dapat mencapai perubahan perilaku siswa yang diinginkan juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri peserta didik.² *Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu prosedur dimana individu yang mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individual terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang

¹ Binti Khusnul Khotimah et al., "Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self- Kelas VIII DI SMP Wiyatama Bandar Lampung," 2018.

² Kedisiplinan Belajar and Siswa SMA, "Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa SMA Annisa Nurul Fatimah 1 , Winny Sujayati 2 , Wiwin Yuliani 3 1" 2, no. 1 (n.d.): 24–29.

akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.³

3. Kedisiplinan Peserta Didik

Disiplin adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menampakkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Bentuk kedisiplinan yaitu disiplin peserta didik dalam menentukan dan menggunakan cara atau strategi belajar, disiplin terhadap pemanfaatan waktu, dan disiplin terhadap tata tertib yang berlaku baik di sekolah, maupun masyarakat.⁴

4. Peserta Didik

Peserta didik adalah individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan yang ada pada diri individu tersebut agar tumbuh dan berkembang dengan baik sehingga memiliki kepuasan dalam menerima pelajaran yang diberikan oleh pendidiknya.

B. Latar Belakang Masalah

Sekolah merupakan sarana memperoleh berbagai ilmu pengetahuan dan keterampilan. Berbagai jenjang pendidikan yang terdapat di Indonesia sifatnya formal yang diistilahkan dengan sistem pendidikan persekolahan mulai dari jenjang sekolah dasar hingga pendidikan tinggi. Pendidikan berperan sebagai peranan penting dalam pesatnya perkembangan teknologi, perkembangan teknologi selalu ada positif dan negatif, hal ini sejalan dengan tujuan dari pendidikan yang tidak hanya sekedar transfer pengetahuan tetapi juga untuk membentuk akhlak yang mulia.⁵ Tujuan keberadaan pendidikan persekolahan

³ Dias Afriza et al., "Dengan Teknik Self Management Dalam," 2022.

⁴ Faiqotul Isnaini et al., "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar," n.d., 33–42.

⁵ Chairul Anwar et al., "The Effectiveness of Islamic Religious Education in the Universities: The Effects on the Students' Characters in the Era of Industry 4.0,"

dimaksudkan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.⁶

Dalam mewujudkan tujuan pendidikan secara maksimal, maka pemerintah mengupayakan menciptakan suatu wadah yakni sekolah yang merupakan salah satu tempat berlangsungnya kegiatan proses belajar mengajar. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan hanya bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami peserta didik di sekolah. Agar proses belajar mengajar berjalan dengan lancar, maka seluruh peserta didik harus mematuhi tata tertib sekolah dengan penuh rasa disiplin yang tinggi.⁷

Disiplin merupakan perasaan taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya dan bertanggung jawab atas apa yang sudah menjadi tata nilai yang berlaku dalam kesehariannya. Peserta didik diharapkan mampu melaksanakan ketentuan dan peraturan yang berlaku tanpa harus menunggu perintah atau teguran. Disiplin yang terwujud berdasarkan kesadaran peserta didik dapat menciptakan suasana yang harmonis, karena didasari rasa saling percaya, sehingga terciptalah kehidupan yang sehat, rasa persaudaraan yang erat dan rasa tenang dalam melaksanakan tugas.⁸

Dengan disiplin seseorang menjadi yakin bahwa disiplin akan membawa manfaat yang dibuktikan dengan tindakannya. Setelah berperilaku disiplin, seseorang akan dapat merasakan bahwa disiplin itu pahit tetapi buahnya manis. Disiplin memberikan manfaat yang besar dalam diri seseorang, sikap disiplin yang baik yaitu terciptanya aktivitas yang mampu mengatur diri kepada terciptanya pribadi dan potensi sosial yang berdasar pada pengalaman-pengalamannya sendiri.⁹

Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah 3, no. 1 (2018): 77,
<https://doi.org/10.24042/tadris.v3i1.2162>.

⁶ Titi Mirawati Asim, "PENDAHULUAN Sekolah Merupakan Sarana" 2, no. 4 (2016): 105–12.

⁷ Asim.

⁸ Alivermana Wiguna, Agus Heriyanto, and Zainatul Humairo, "Rasional Emotif Terapi Perilaku Untuk Meningkatkan Keyakinan Siswa" 4, no. 1 (2003): 43–46.

⁹ Asim, "PENDAHULUAN Sekolah Merupakan Sarana."

Masalah disiplin sekolah sangatlah dan bermacam-macam, dalam pembahasan disiplin ini penulis membatasi bahasan disiplin secara khusus yaitu disiplin lebih kearah tata tertib disekolah, misalnya pada saat upacara bendera yang dilaksanakan setiap hari Senin itu, nilai-nilai yang terkandung dalam pelaksanaan upacara bendera di antaranya membiasakan siswa untuk bersikap tertib dan disiplin, membiasakan siswa berpenampilan rapi, meningkatkan kemampuan memimpin, membuat siswa patuh pada aturan yang ada, dan menanamkan rasa tanggung jawab¹⁰.

Menurut Soemarmo dalam tata tertib sekolah disebutkan bahwa sekolah adalah sumber disiplin dan tempat untuk berdisiplin untuk mencapai pengetahuan yang dicita-citakan. Dalam tata tertib tersebut diatur mengenai hak dan kewajiban peserta didik, larangan dan sanksi-sanksi. Dalam tata tertib sekolah disebutkan bahwa peserta didik mempunyai kewajiban yaitu: (1) Harus bersikap sopan dan santun, menghormati Ibu dan Bapak Guru, pegawai dan petugas sekolah baik disekolah maupun diluar sekolah; (2) Harus bersikap sopan dan santun, menghormati sesama pelajar baik didalam maupun diluar sekolah; (3) Menggunakan seragam dan atribut lengkap disekolah; (4) Hadir tepat waktu; (5) Patuh kepada nasihat dan petunjuk orang tua dan guru; dan (6) Tidak dibenarkan meninggalkan kelas sekolah kecuali mendapat izin khusus dari guru kelas dan kepala sekolah.

Menurut Suryosubroto kewajiban mentaati tata tertib sekolah adalah hal yang penting sebab merupakan bagian dari sistem persekolahan dan bukan sekedar sebagai kelengkapan disekolah. Disiplin dalam hal ini disejajarkan dengan bimbingan yakni proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli (konselor) kepada seseorang (klien) atau beberapa orang individu baik anak-anak, remaja, atau dewasa; agar orang yang di

¹⁰ Chairul Anwar, "MELALUI PENDEKATAN HABITUASI (Perspektif Filsafat Pendidikan) A . Pendahuluan Nasionalisme Merupakan Suatu Paham Yang Menciptakan Dan Mempertahankan Kedaulatan Sebuah Negara Dengan Mewujudkan Satu Konsep Identitas Bersama Untuk Sekelompok Manusia . 1 Na," *Jurnal Studi Keislaman* 14 (2014): 159–72.

bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kemampuan individu dan sarana yang ada dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi disiplin seseorang, menurut Tu'u disiplin dipengaruhi oleh kesadaran diri, pengikutan dan ketaatan terhadap peraturan, alat pendidikan yang mempengaruhi perubahan perilaku, serta hukuman sebagai penyadaran.¹¹

Disiplin pada diri individu dapat tumbuh dengan adanya campur tangan dari pendidikan, yang dilakukan secara bertahap melalui latihan-latihan. Dengan memiliki perilaku disiplin, dapat membantu peserta didik mengontrol tingkah lakunya sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu dengan memiliki perilaku disiplin akan mendapat prestasi yang baik.

Disiplin dapat dilihat/diukur dengan menggunakan indikator-indikator, adapun indikator menurut A.S Moenir adalah sebagai berikut: (a) disiplin waktu; (b) disiplin perbuatan. Disiplin waktu, meliputi (1) Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar di rumah dan di sekolah tepat waktu; dan (2) Tidak meninggalkan kelas/membolos saat pelajaran. Sedangkan disiplin perbuatan, meliputi (1) Patuh dan tidak menentang peraturan yang berlaku; dan (2) Tidak malas belajar

Kehadiran peserta didik tepat pada waktunya di sekolah adalah termasuk salah satu sikap disiplin yang harus dimiliki setiap peserta didik sehingga mereka tidak datang terlambat ke sekolah

Ajaran islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar, dan kehidupan lainnya. Dalam surat An-Nisa' ayat 59 disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

¹¹ khotimah Et Al., "Kelas Viii Di Smp Wiyatama Bandar Lampung Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self- Kelas VIII Di SMP Wiyatama Bandar Lampung."

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

Artinya: “ Hai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulul Amri (pemegang kekuasaan) diantara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al-Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu, lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya “(Q.S. An-Nisa’ ayat 59). Ayat diatas menunjukkan untuk berdisiplin dalam waktu ibadah shalat, tidak hanya shalat saja, akan tetapi juga amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau dengan yang sesama manusia.¹²

Dalam ayat tersebut menegaskan bahwa waktu yang Allah luangkan harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya dengan sikap disiplin yaitu anak yang dapat membagi waktu sesuai dengan proporsinya dan menepati apa yang sudah dijadwalkan secara baik.

Akan tetapi pada kenyataannya proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah masih terdapat hambatan salah satunya yaitu kurangnya kedisiplinan peserta didik.

Bedasarkan hasil wawancara dari guru BK, menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki perilaku disiplin rendah dengan gejala yang ditandai dengan terlambat masuk sekolah, meninggalkan sekolah tanpa izin, tidak memakai seragam sesuai jadwal, membolos saat jam pelajaran berlangsung, tidak mengumpulkan tugas. Menurut informasi dari guru BK, pelanggaran tersebut dapat mengganggu proses pembelajaran, cenderung dapat mengganggu teman-teman lainnya, mempengaruhi teman untuk berbuat tidak baik, dan malas untuk

¹² An-Nisa’ Al-Qur’an (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2013)

belajar serta membuat suasana sekolah menjadi tidak kondusif bagi kegiatan pembelajaran.¹³

Tabel . 1.1
Data Kedisiplinan peserta didik kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tegineneng

No	Inisial Peserta Didik.	Pernyataan aspek (indikator) ketidakdisiplinan			
		Terlambat masuk kelas	Tidak memakai seragam sesuai jadwal	Membolos	Tidak mengumpulkan tugas
1	RS	✓		✓	✓
2	DA	✓	✓	✓	

Sumber: Sumber dari dokumentasi Guru BK SMA Negeri 2 Tegineneng

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 2 peserta didik yang terindikasi memiliki kedisiplinan yang tidak bagus yaitu: terlambat masuk kelas, tidak memakai seragam sesuai jadwal, membolos, dan tidak mengumpulkan tugas.

Penurunan kesadaran kedisiplinan tersebut disebabkan oleh pengaruh kawan, malas mengikuti pelajaran di jam pelajaran tertentu, jarak rumah yang jauh dan menyebabkan peserta didik terlambat datang tepat waktu disekolah, tidak memakai seragam dan atribut sesuai jadwal dikarenakan peserta didik lupa membawa atribut, mengikuti teman-teman dan bahkan juga mengikuti trend.¹⁴

Bagi sebagian besar peserta didik yang memiliki kedisiplinan tidak bagus berkepanjangan dan peserta didik tidak mampu mengatasi permasalahannya, maka akan mengganggu

¹³ Wawancara dengan Guru BK tanggal 17 Desember 2021 di SMA N 2 Tegineneng

¹⁴ Wawancara dengan Guru BK tanggal 17 Desember 2021 di SMA N 2 Tegineneng

aktivitas sehari-hari, hal ini akan memberi dampak negatif terhadap prestasi belajar. Beberapa dampak diantaranya prestasi belajar menurun, mengganggu konsentrasi belajar dan merasa diasingkan.

Dalam hal ini peneliti ingin melihat proses pelaksanaan layanan konseling individu teknik *Self Management* di sekolah karena dianggap sangat cocok menangani permasalahan kedisiplinan peserta didik. *Self Management* atau pengelolaan diri adalah strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pengamatan yang dilakukan oleh konseli itu sendiri dalam bentuk latihan pengamatan diri sendiri. *Management* juga dapat diartikan sebagai rangkaian kegiatan untuk merencanakan atau mengatur, menggerakkan, mengendalikan dan mengembangkan segala usaha dalam pengelolaan secara efektif dan efisien.¹⁵ *Self management* bertujuan agar peserta didik yang memiliki disiplin yang tidak bagus dapat meningkatkan kemampuannya untuk lebih disiplin dalam belajarnya dengan cara mengubah perilaku peserta didik yang di pengaruhi oleh pikiran, perasaan dan tindakan yang dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah. Selanjutnya peneliti ingin melihat secara langsung Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dengan Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini adalah Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. Fokus penelitian tersebut kemudian di jabarkan menjadi sub fokus penelitian, sebagai berikut:

1. Proses perencanaan teknik self management melalui konseling individu untuk melihat kedisiplinan peserta didik

¹⁵ Iis Haerunisa et al., "Management of Character Education through Online Learning during the COVID-19 Pandemic at State Madrasah Tsanawiyahin Way Kanan.," *Natural Volatiles & Essential Oils* 8, no. 4 (2021): 5989–6002, <https://www.nveo.org/index.php/journal/article/view/1263>.

2. Tahapan pelaksanaan teknik self management melalui konseling individu untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada fokus dan sub fokus penelitian maka dapat dirumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, secara umum penelitian ini bertujuan untuk melihat Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Dengan Di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
 - b. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.
2. Manfaat Praktis
 1. Bagi guru bimbingan dan konseling, dapat memberikan informasi dan menambah keterampilan guru pembimbing dalam melaksanakan kegiatan konseling individual serta dapat membantu meningkatkan disiplin peserta didik.
 2. Bagi peserta didik, dapat meningkatkan disiplin serta dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada dirinya melalui konseling individual, sehingga

dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya secara optimal.

3. Bagi peneliti, dapat memberikan kesempatan dan pengalaman kepada peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti mendapatkan penelitian yang relevan dengan mencantumkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh:

1. Binti Khusnul Khotimah, Menyatakan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh treatment yang diberikan terhadap kedisiplinan peserta didik. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan metode design one group pretest- posttest. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 peserta didik dari kelas VIII SMP Wiyatama Bandar Lampung yang teridentifikasi memiliki kedisiplinan dalam kategori rendah. Teknik self management dilakukan sebanyak 4 kali. Subyek di observasi dua kali sekali (Pre-Test dan Post- Test). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara, angket, dan observasi. Hasil rata-rata skor kedisiplinan sebelum mengikuti konseling individu dengan teknik self-management adalah 46,50 dan setelah mengikuti konseling individu dengan teknik self-management menjadi 81,50. Berdasarkan hasil pengujian $t_{hitung} = 22,136$ pada derajat kebebasan (df) 1, kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0.05 = 6,314$ dengan ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($22,136 \geq 6,314$), maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa konseling indivu dengan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kedisiplinan peserta didik kelas VIII

SMP Wiyatama Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.¹⁶

2. *Self-management* dianggap mampu meningkatkan kedisiplinan siswa di Sanggar X yang kurang disiplin perilaku yang berdampak pada studi mereka dan kehidupan sehari-hari mereka karena mereka memilih untuk bermain, atau bekerja di usia yang sangat muda. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self-management* dapat menjadi salah satu untuk meningkatkan kedisiplinan di Sanggar X. Peneliti melakukan penilaian psikoedukasi yang diadakan dalam 4 sesi dalam rentang waktu 2 minggu. Pelajaran ini melibatkan 11 siswa Sanggar X yang belajar Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen diri dapat meningkatkan kedisiplinan pada siswa yang akan membantu Sanggar X, untuk melanjutkan pembelajaran tahap selanjutnya. Berdasarkan hasil *aswsmen* yang telah dilakukan terhadap 11 siswa, diketahui bahwa permasalahan yang dialami oleh mereka semua adalah kurangnya perilaku disiplin. Karena masih banyak dari mereka yang memiliki disiplin rendah, baik di dalam maupun di luar kelas, seperti sangat sulit meminta mereka untuk diam dan memperhatikan selama waktu belajar, serta jumlah anak yang tidak mengerjakan pekerjaan rumahnya itu diberikan 4 kali seminggu. Masalah ini membuat guru sulit untuk memindahkan dan mengajar mereka ketahap berikutnya sedang belajar. Intervensi ini dilakukan dalam empat kali pertemuan. Berdasarkan hasil intervensi, diperoleh bahwa sebagian besar siswa mengalami perubahan perilaku yang baik dalam hal perilaku disiplin. Sebagian besar dari mereka telah mampu menerapkan cara-cara bagaimana meningkatkan

¹⁶ Khotimah et al., "KELAS VIII DI Smp Wiyatama Bandar Lampung Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self- Kelas VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG."

kemampuan mereka kemampuan untuk disiplin, terutama saat belajar.¹⁷

3. Ozy Asmawati, Menyatakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tanggung jawab peserta didik dengan menggunakan konseling individu teknik self management. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang ada di kelas VIII D SMP Perintis Bandar Lampung yang menunjukkan tingkat tanggung jawab belajar rendah. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel penelitian 4 orang peserta didik yang diambil dengan menggunakan teknik rando sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket, wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesisi H_a diterima sedangkan hipotesis H_o ditolak. Ini terbukti dengan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t, t hitung lebih besar dari t table diperoleh ($12.745 \geq 3,182$), pretest diperoleh 45.50 dan posttest 96.75. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa konseling individu dengan teknik self-management dapat meningkatkan sikap tanggung jawab belajar peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Dengan demikian penelitian ini menyarankan agar konseling individu dengan teknik self management dapat digunakan untuk membantu meningkatkan tanggung jawab peserta didik.¹⁸
4. Dias Afriza Riyanda Tubaba, Menyatakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, wawancara dan observasi. Pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian pre-experiment design one group pretest-posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang

¹⁷ Farisan Insani and Nilam Widyarini, "Self-Management and Learning Discipline of Students in Sanggar X," *International Journal of Research Publications* 65, no. 1 (2020): 29–35, <https://doi.org/10.47119/ijrp1006511120201557>.

¹⁸ "Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik," 2018.

berjumlah 8 peserta didik yang memiliki permasalahan kedisiplinan belajar. Dengan teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik self management dalam meningkatkan kedisiplinan belajar pada peserta didik kelas VIII SMP Nusantara Bandar Lampung berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan Uji Wilcoxon. Dan hasil pretest menggunakan instrument berupa angket dan mendapatkan skor sebesar 932 dengan skor rata-rata 116 dan juga dapat diketahui bahwa nilai z hitung lebih besar dari z tabel. z hitung yaitu sebesar $2,527 > 0,2190$ dan juga diperoleh nilai signifikan 0,012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari tabel signifikansi 0.05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik teknik self management berpengaruh positif terhadap kedisiplinan belajar pada peserta didik.¹⁹

5. Permasalahan utama yang terjadi di sekolah adalah rendahnya penerapan disiplin bagi siswa. Pengelolaan diri merupakan prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar. Tujuan penelitian ini yakni mengimplementasikan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di Kabupaten Pangkep. Model rancangan penelitian ini adalah one-group pretestposttest design. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kedisiplinan siswa dan skenario pelaksanaan teknik pengelolaan diri. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan statistik inferensial

¹⁹ Afriza et al., "Dengan Teknik Self Management Dalam."

dengan menggunakan uji t sebagai uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori tinggi. Selain itu berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh strategi implementasi teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di SMA Negeri 3 Pangkep, artinya melalui implementasi teknik pengelolaan diri, maka kedisiplinan siswa meningkat.²⁰

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan strategi Self-Management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. Lokasi penelitian bertempat di SMP Negeri "X" di Margoyoso Kabupaten Pati. Penelitian eksperimen ini menggunakan rancangan The Solomon Three-Group Design. Ada 3 kelompok yang diamati, yaitu kelompok eksperimen, kelompok kontrol 1 dan kelompok kontrol 2. Jumlah subjek penelitian 18 peserta didik dibagi masing-masing 6 orang dalam kelompok dengan karakteristik subjek penelitian kelas VIII dan berjenis kelamin laki-laki semua. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kedisiplinan belajar dan dokumentasi. Hipotesis: ada perbedaan pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah penggunaan strategi self-management. Intervensi yang diberikan adalah konseling kelompok dengan strategi self-management selama 5 kali pertemuan. Simpulan yang diperoleh ada pengaruh kedisiplinan belajar antara sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri pada ketiga kelompok terlihat dari hasil asymp. sig sebesar 0,001. Artinya, konseling kelompok dengan strategi selfmanagement

²⁰ Hasbahuddin Hasbahuddin and Rosmawati Rosmawati, "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 11–18, <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.325>.

(pengelolaan diri) efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar.²¹

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian yang akan digunakan dengan pendekatan kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Judith Preissle mengungkapkan bahwasannya penelitian kualitatif adalah desain atau model penelitian, yang memperoleh data verbal, visual, dalam bentuk narasi deskriptif seperti catatan lapangan, rekaman, atau transkripsi lain dari data pribadi, gambar, dan catatan tertulis lainnya.²² Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang menggambarkan berbagai kondisi dari berbagai fenomena realitas sosial yang ada di masyarakat yang akan menjadi objek penelitian.²³

Dalam penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan gejala atau fenomena dari suatu objek tertentu berupa kalimat kata-kata, atau gambaran dalam penelitian yang bersumber dari wawancara, pengamatan, catatan lapangan, dan dokumentasi. Sesuai dengan topik yang akan dibahas dalam jenis penelitian lapangan (*field research*) guna memperoleh data terkait pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin pada peserta didik.

²¹ Isnaini et al., "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar."

²² Denzin N. & Lincoln Y., *Entering the Field of Qualitative Approaches Research* (CA: Sage, 1994).

²³ Pupus Saeful Rahmat, "Penelitian Kualitatif," *Jurnal Equilibrium* Vol. 5 (2009).

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

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

b. Sumber Data Skunder

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

1. Beberapa buku dan jurnal penelitian relavan
2. Beberapa dokumen dari sekolah terkait penerapan konseling individu dengan teknik *self magement* meningkatkan disiplin peserta didik.

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian dilakukan. Penentuan lokasi mengenai data yang diperlukan. Lokasi yang dianggap cocok untuk dijadikan sebagai lokasi penelitian adalah SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. Sekolah ini dipilih dengan alasan pertimbangan yang matang sebelumnya. Yang menjadi fokus penelitian ini ditunjukkan pada pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* dalam meningkatkan disiplin pada peserta didik.

4. Subjek Penelitian

Dalam penentuan subjek penelitian, peneliti menerapkan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu misalnya, orang tersebut yang dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan, sehingga dapat memudahkan peneliti dalam mengetahui objek (situasi) yang diteliti.²⁴

Subjek yang dipilih pada penelitian ini adalah Guru BK dan peserta didik kelas XI IPS yang dirasa kurang dalam disiplin. Data ini diketahui berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran.

5. Metode Pengumpulan Data

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

a. Metode Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung terhadap fenomena-fenomena objek yang diteliti secara objektif dan hasilnya akan dicatat secara sistematis agar diperoleh gambaran yang lebih konkrit terkait kondisi di lapangan. Marshall menyatakan bahwa melalui observasi, peneliti belajar tentang perilaku dan makna dari perilaku tersebut.

Metode observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik observasi partisipasi pasif (*passive participation*), dalam hal ini peneliti datang di tempat kegiatan yang diamati, akan tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.²⁵

²⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: CV. Alfabeta, 2017).

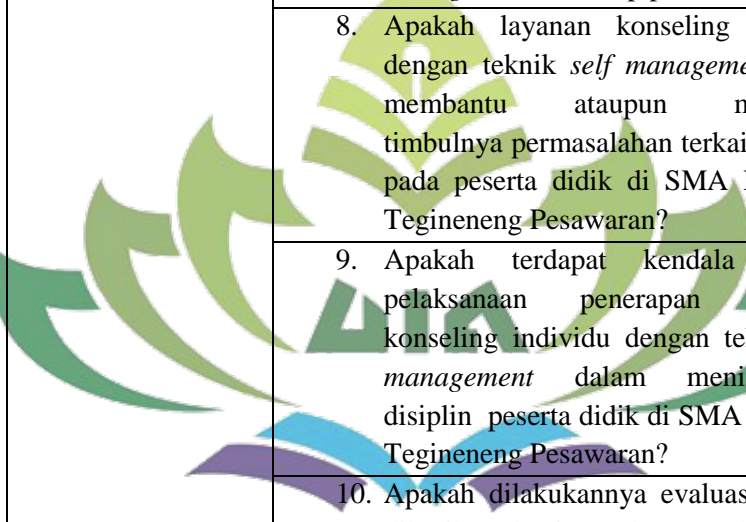
²⁵ Sugiyono.

b. Metode Wawancara

Teknik wawancara yang digunakan oleh peneliti adalah wawancara tak berstruktur. Dimana pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis besar dari permasalahan yang akan ditanyakan. Dengan melihat indikator permasalahan disiplin . Dalam pra penelitian yang sudah dilakukan di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. Peneliti mewawancarai guru bimbingan dan konseling kelas XI IPS di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran. Pada tabel 1.2 adalah kisi-kisi wawancara yang digunakan dalam penelitian, sebagai berikut

Tabel 1.2
Kisi-Kisi Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling

Indikator	Pertanyaan
Penerapan Konseling Individual Dengan Teknik <i>Self- Management</i> Dalam Meningkatkan Disiplin	1. Apakah di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran ini sudah menerapkan layanan bimbingan dan konseling secara rutin?
	2. Bagaimana kondisi disiplin peserta didik di SMA Negeri 2 Tegineneng Pesawaran?
	3. Apa yang menjadi faktor rendahnya disiplin pada peserta didik?
	4. Bagaimana upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam menangani permasalahan disiplin peserta didik?
	5. Langkah-langkah apa saja yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling dalam penerapan layanan konseling individual dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan

Indikator	Pertanyaan
	disiplin peserta didik di SMA Negeri 2 Tegineng Pesawaran?
	6. Mengapa diterapkan konseling individu dalam meningkatkan disiplin pada peserta didik?
	7. Apa tujuan diberikannya layanan konseling individu dengan teknik <i>self management</i> terhadap peserta didik?
	8. Apakah layanan konseling individu dengan teknik <i>self management</i> dapat membantu ataupun mencegah timbulnya permasalahan terkait disiplin pada peserta didik di SMA Negeri 2 Tegineng Pesawaran?
	9. Apakah terdapat kendala selama pelaksanaan penerapan kegiatan konseling individu dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan disiplin peserta didik di SMA Negeri 2 Tegineng Pesawaran?
10. Apakah dilakukannya evaluasi setelah diberikan kegiatan layanan konseling individu dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan disiplin peserta didik SMA Negeri 2 Tegineng Pesawaran?	

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh peneliti dalam membuat suatu karya ilmiah untuk mendapatkan gambaran dari sudut pandang subjek melalui media tertulis maupun

gambar. Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk melengkapi data dalam penelitian.

d. Teknik Analisis Data

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

1) Reduksi Data (*Data Reduction*)

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

2) Penyajian data (*Data Display*)

Setelah reduksi data maka tahap selanjutnya adalah mendisplay data. Semua data yang diperoleh peneliti kemudian disajikan kedalam bentuk kata-kata atau kalimat. Data yang telah didapat kemudian dihimpun dan diorganisasikan berdasarkan pada fokus permasalahan yang diteliti, sehingga menjadi suatu penjelasan yang bermakna.

3) Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan langkah akhir dalam analisis data kualitatif. penarikan

kesimpulan merupakan kesimpulan awal yang masih bersifat sementara, dan dapat berubah jika tidak ditemukannya bukti-bukti yang memperkuat dalam mendukung data selanjutnya. Tetapi apabila data ditemukan dengan bukti-bukti valid dan mendukung maka kesimpulan menjadi kredibel atau bisa dipercaya.

I. Keabsahan Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan keabsahan data dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik yang sifatnya menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data. Tujuan proses triangulasi adalah untuk menentukan hasil penelitian menjadi lebih tepat dan meyakinkan karena bersumber dari berbagai informasi. Susan Stainback menyatakan bawasanya tujuan dari triangulasi bukan untuk mencari kebenaran tentang beberapa fenomena, tetapi lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk memperoleh data dari sumber yang sama. Triangulasi sumber dilakukan pada penelitian ini dengan cara membandingkan hasil wawancara, dengan isi dokumen yang dilakukan melalui observasi sehingga saling berkaitan. Triangulasi dapat digunakan dengan cara mengecek keaslian data ataupun dilakukan untuk memperkuat data.

J. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam hal ini, disusun sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini berisikan teori yang digunakan dan pengajuan hipotesis terkait Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Teknik Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Peserta Didik

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

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

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

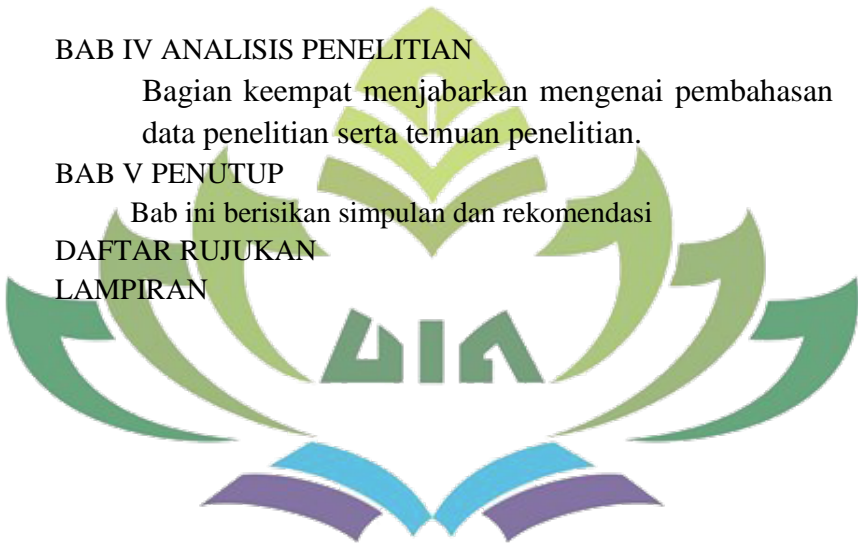
Bagian keempat menjabarkan mengenai pembahasan data penelitian serta temuan penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisikan simpulan dan rekomendasi

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN



BAB II LANDASAN TEORI

A. **Konseling Individu**

1. **Pengertian Konseling Individu**

Konseling individu menurut Sofyan Willis adalah pertemuan konselor dengan konseli secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa rapport, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi konseli sehingga konseli dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi.²⁶

Prayitno dan Erman Amti mengemukakan konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut konseli) sehingga mampu mengatasi masalah yang dialami konseli.²⁷ Sejalan dengan itu Winkel mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli secara tatap muka dengan tujuan agar konseli dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Selain itu Tohirin menyatakan konseling individual biasanya diartikan sebagai proses pemberi bantuan dari konselor kepada konseli untuk mendapat apa yang menjadi tujuan masalah dan upaya pengembangan pribadi konseli dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan social dengan normal.

Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan konseling individu yakni suatu proses pemberian bantuan

²⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar- Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm. 105

²⁷ M Ahmad Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru."

yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli secara langsung maupun tidak langsung dengan tujuan untuk membantu konseli mengembangkan pribadi sehingga konseli dapat memecahkan masalah yang dihadapinya

2. Tujuan Konseling Individu

Menurut Prayitno mengemukakan terdapat 2 tujuan konseling individual yaitu antara lain:

a) Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling individu adalah pengentasan masalah peserta didik. Dengan demikian, fungsi pengentasan sangat dominan dalam layanan ini.

b) Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan konseling individual adalah

:

- 1) peserta didik dapat memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif, dan dinamis
- 2) dikembangkannya persepsi dan sikap serta keinginan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami peserta didik itu
- 3) pengembangan dan pemeliharaan potensi peserta didik dan berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah peserta didik dapat dicapai
- 4) mencegah menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami oleh peserta didik serta (diharapkan) tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin akan timbul
- 5) menangani sasaran yang bersifat advokasi.²⁸

²⁸ Perilaku Membolos et al., "Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas Viii Mts Miftahul Ulum Merabung Iii Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus,"03.1 (2016), 137-52

3. Fungsi Konseling Individu

Layanan konseling individu memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan suatu permasalahannya. Fungsi utama yang didukung oleh layanan konseling individu adalah fungsi pengentasan, dalam layanan konseling individu, masalah konseli di cermati dan diupayakan pengentasan dengan kemampuan konseli, sehingga masalah dapat di entaskan secara optimal.²⁹

4. Pelaksanaan Konseling Individu

Dalam keseluruhan proses layanan konseling individu, konselor harus menyadari posisi dan peran yang sedang dilakukannya. Menurut Brammer “proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan konseling)”.³⁰ Pada pelaksanaan layanan bimbingan individu terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal (Mendefinisikan Masalah)

Tahap ini terjadi sejak konseli menemui konselor sampai konselor dan konseli menemukan masalah konseli. Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan yaitu:

1. Membangun hubungan dengan konseli (*rapport*). Hubungan ini dinamakan working relationship atau juga disebut dengan hubungan yang berarti dan bermakna. Tahap awal ini adalah kunci keberhasilan layanan konseling individu yakni keterbukaan antara konseli dengan konselor.
2. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konselor dan konseli sudah terjalin dengan

²⁹ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipt, 2007), hlm 77.

³⁰ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori Dan Praktek* (Bandung: CV Alfabeta, 2007), 50.

baik dan konseli sudah melibatkan diri, maka konselor harus mampu memperjelas masalah konseli.

3. Membuat penaksiran dan penjajahan. Konselor berusaha menjajaki kemungkinan rancangan bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi konseli dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk mengatasi masalah konseli.
4. Menegosiasikan kontrak. Dalam kontrak ini konselor membangun perjanjian dengan konseli yang berisi:
 - a) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan konseli dan juga konselor tidak keberatan
 - b) kontrak tugas, yaitu dengan berbagi tugas antara konselor dan konseli
 - c) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu dengan terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseli dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

b. Tahap Inti (Tahap Kerja)

Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

1. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah konseli lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar konseli mempunyai kepedulian lebih jauh dalam mengatasi permasalahannya tersebut.
2. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali) bersama-sama konseli meninjau kembali permasalahan yang dihadapi konseli.
3. Menjaga agar hubungan konseling tetap terjaga dengan baik, hal ini dapat terjadi jika, konseli merasa senang dan memiliki antusias yang tinggi dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan

potensi dirinya dalam mengatasi permasalahan yang dimiliki.

c. Tahap Akhir (Tahap Tindakan)

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

1. Konselor dan konseli dapat menarik kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
2. Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
3. Melakukan evaluasi dari proses dan *hasil* konseling (penilaian segera) dan,
4. Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

Pada tahap akhir ditandai dengan beberapa hal seperti:

- a) Perubahan perilaku konseli kearah yang lebih positif, sehat dan dinamis.
- b) Konseli mendapatkan pemahaman baru terhadap masalah yang dihadapinya.
- c) Konseli dapat merencanakan program hidup yang jelas di masa yang akan datang.

5. Keterampilan Dasar Konseling Individu

Menurut Ivey dalam Sofyan S Willis mengatakan bahwa keterampilan dalam konseling dapat juga dipandang sebagai keterampilan minimal seorang konselor professional, sehingga penguasaan akan keterampilan-keterampilan ini dapat sedikit banyak menjamin keberlangsungan suatu proses konseling untuk mencapai tujuan konseling.

Ivey menyebutkan bahwa keterampilan dasar konseling sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses konseling. Dalam hal ini, keterampilan dasar konseling akan membawa guru bimbingan dan konseling pada proses konseling yang efektif. Dengan keyakinan bahwa seorang guru bimbingan dan konseling memerlukan keterampilan dasar konseling, akhirnya Ivey mengembangkan mengenai

model keterampilan konseling. Keterampilan dasar konseling yang dikembangkan oleh Ivey secara garis besar dibagi menjadi dua yaitu, keterampilan attending (menghampiri konseli) dan keterampilan influencing (mempengaruhi konseli).

Beberapa teknik dasar yang biasanya digunakan dalam konseling individu antara lain:

a. Attending (menghampiri konseli)

Attending adalah keterampilan atau teknik yang digunakan oleh seorang konselor untuk memusatkan perhatian kepada konseli, agar konseli merasa dihargai dan terbina suasana yang kondusif sehingga konseli bebas mengekspresikan atau mengungkapkan apa saja yang ada dalam pikirannya, perasaan atau tingkah lakunya.

b. Empati

Empati adalah kemampuan konselor merasakan apa yang dirasakan konseli. Empati ini dilakukan bersamaan dengan *attending* dengan kata lain tanpa perilaku *attending* tidak akan ada empati.

c. Refleksi

Refleksi adalah keterampilan konselor untuk memantulkan kembali kepada konseli tentang perasaan, pikiran dan pengalaman terhadap perilaku verbal dan non verbal.

d. Eksplorasi

Eksplorasi adalah keterampilan untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli. Teknik eksplorasi memungkinkan konseli untuk bebas berbicara, tanpa rasa takut, tertekan dan terancam.

e. Menangkap Pesan Utama (*Paraphrasing*)

Pada umumnya tujuan *paraphrasing* adalah untuk mengatakan kembali inti ungkapan konseli. Terdapat empat tujuan utama teknik ini yaitu: 1) untuk mengatakan kembali kepada konseli bahwa konselor bersama dia, dan berusaha kembali memahami apa yang dikatakan konseli; 2) mengedepankan apa yang dikemukakan konseli dalam

bentuk ringkasan; 3)memberikan arah wawancara konseling; dan 4)pengecekan kembali persepsi konselor tentang apa yang dikemukakan konseli.

f. Bertanya

Teknik ini dilakukan saat dalam membuka percakapan dengan konseli dengan pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup untuk mengumpulkan informasi, memperjelas sesuatu, dan menghentikan pembicaraan konseli yang melantur atau meyimang jauh.

g. Interpretasi

Upaya konselor mengulas pemikiran, perasaan, dan perilaku atau pengalaman konseli dengan mrujuk pada teori-teori yang bertujuan untuk memberikan rujukan, pandangan atau perilaku konseli, agar konseli mengerti dan berubah melalui pemahaman dari rujukan baru tersebut.

h. Mengarahkan (*Directing*)

Untuk mengajak konseli berpartisipasi secara penuh didalam proses konseling, perlu adanya ajakan dan arahan dari konselor. Keterampilan yang dibutuhkan untuk maksud tersebut adalah mengarahkan (*directing*), yaitu suatu keterampilan konseling yang mengatakan kepada konseli agar melakukan sesuatu. Misalnya menyuruh konseli bermain peran dengan konselor atau mengkhayalkan sesuatu.

i. Menyimpulkan Sementara (*Summarizing*)

Konselor membantu konseli menyimpulkan hasil dari pembicaraan yang menyangkut perasaan konseli saat ini, pemantapan rencana konseli, dan pokok-pokok yang dibicarakan dipertemuan selanjutnya.³¹

³¹ Willis S Sofyan, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek* (Bandung: Alfabeta, 2014), 160

B. Teknik Self-Management

1. Pengertian Teknik Self –Management

Menurut Cormier dan Cormier (1985), menjelaskan bahwa *self-management* suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi teknik terapeutik.³² Sedangkan menurut Sukadji mengemukakan *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.³³

Teknik *self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan sendiri perubahan perilakunya dengan satu strategi atau gabungan strategi.³⁴ Self-management adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.³⁵ Selanjutnya Sukadji menyatakan bahwa, pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Yates (dalam Suarni) menyebutkan bahwa “pengelolaan diri adalah suatu strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilaku- perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan

³² Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas, “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>.

³³ Sa'diyah, Chotim, and Triningtyas.

³⁴ Insan Suwanto, “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK,” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1, <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.

³⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks, 2016, h 178

diri”. Komalasari menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.³⁶

Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self-management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta dapat mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik. Ketika individu mampu mengelola semua unsur yang terdapat didalam dirinya yang meliputi: pikiran, perasaan, dan tingkah laku maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memiliki kemampuan *self-management*.

2. Langkah-Langkah Teknik Self-Management

Adapun tahap-tahap dalam *self-management* sebagai berikut:

- a) Konseli mengidentifikasi dan mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.
- b) Konseli mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya
- c) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri (*self-management*).
- d) Konseli memilih satu atau lebih strategi self management.
- e) Konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan self management.
- f) Konselor memberikan intruksi dan model strategi yang dipilih.
- g) Konseli mengulang strategi yang dipilih.
- h) Konseli menggunakan strategi yang dipilih.

³⁶ P Indryaningsih, Ketut Dharsana, and Kadek Suranata, “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja, 2 (1),” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 3.

- i) Konseli mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.
- j) Data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program.
- k) Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan.³⁷

Menurut Sukadji terdapat beberapa langkah dalam pengelolaan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap Monitor Diri (*self-monitoring*) atau observasi diri

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan defase cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- b. Tahap Evaluasi Diri (*self-evaluation*)

Pada tahap ini individu yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana kerjanya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang telah ditetapkan tersebut.

- c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, atau Hukuman (*self-reinforcement*)

Tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih penguatan apa yang perlu dihadirkan atau perilaku mana yang harus dihapuskan dan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan.

- d. Target Behavior

Dalam asesmen behavioral, menunjuk pada tingkah laku spesifik yang diamati, diidentifikasi, dan diukur dengan maksud selaku upaya perubahan tingkah laku dalam kaitannya dengan lingkungan.³⁸

³⁷ Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK."

³⁸ Sa'diyah, Chotim, and Triningtyas, "Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja."

3. Tujuan Self- Management

Self-management bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan masalah, teknik ini menekankan pada perubahan tingkah laku konseli yang dianggap merugikan orang lain. Self-management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Didalamnya terdapat kekuatan psikologi yang memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara efektif dalam mencapai tujuan.

Tujuan dari self-management adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari self-management yaitu:

- 1) Proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu.
- 2) Penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu.
- 3) Partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting.
- 4) Generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah.
- 6) Agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki.
- 7) Individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.³⁹

³⁹ Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK."

4. Manfaat Self-Manafement

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada pada konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta memotivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan teknik manajemen biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan factor penyebab (*atencedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan social sehingga lingkungan social ikut mengontrol tingkah laku peserta didik,
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.⁴⁰

5. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Self-Management

Kelebihan dan kelemahan Teknik *Self Management* yaitu sebagai berikut:⁴¹

- 1) Kelebihan Teknik Self-Management
 - 1) Pelaksanaannya yang cukup sederhana
 - 2) Penerapannya dikombinasikan dengan beberapa pelatihan yang lain
 - 3) Pelatihan ini dapat mengubah perilaku individu secara langsung melalui perasaan dan sikapnya
 - 4) Disamping itu dapat dilaksanakan secara perorangan juga dapat dilaksanakan dalam kelompok
- 2) Kelemahan Teknik Self-Management
 1. Tidak ada motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu

⁴⁰ Gantina Komalasari, Teori dan Teknik Konseling, h.181

⁴¹ Khotimah et al., "KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG."

2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit dideskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks
4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada konseli
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan.

C. Kedisiplinan Peserta Didik

1. Pengertian Kedisiplinan

Disiplin secara lengkap adalah kesadaran untuk melakukan sesuatu hal dengan tertib dan teratur sesuai dengan peraturan-peraturan yang berlaku dengan penuh tanggung jawab tanpa paksaan dari siapa pun. Seiring perkembangan zaman, kata “discipline” yang berasal dari bahasa Inggris berarti kepatuhan atau yang menyangkut tata tertib. Istilah disiplin dalam Bahasa Indonesia kerap kali terkait dan menyatu dengan tata tertib dan ketertiban.⁴²

Menurut Soegeng Prijodarminto disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, atau keterkaitan terhadap sesuatu peraturan tata tertib.⁴³

Sebaliknya istilah disiplin sebagai kepatuhan dan ketaatan yang muncul karena adanya kesadaran dan dorongan dari dalam diri sendiri. Tata tertib berarti seperangkat peraturan yang berlaku untuk menciptakan kondisi yang tertib dan teratur. Sikap kedisiplinan penting dan harus dimiliki oleh setiap peserta didik.

⁴² Eka S. Ariananda, Syamsuri Hasan, and Maman Rakhman, “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin,” *Journal of Mechanical Engineering Education* 1, no. 2 (2016): 233, <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3805>.

⁴³ Asim, “PENDAHULUAN Sekolah Merupakan Sarana.”

Disiplin membantu peserta didik dalam proses pembentukan sikap, prilaku dan akan mengantar seorang peserta didik sukses dalam belajar dan ketika bekerja nanti. Fungsi kedisiplinan antara lain, (Tu'u, 2004) yaitu: menata kehidupan bersama, disiplin berguna untuk menyadarkan seseorang bahwa dirinya perlu menghargai dengan cara mentaati dan mematuhi peraturan yang berlaku. Sehingga tidak merugikan pihak lain dan hubungan dengan sesama menjadi baik. Membangun kepribadian pertumbuhan, kepribadian seseorang biasanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan.⁴⁴

Disiplin yang diterapkan di masing-masing lingkungan tersebut memberi dampak bagi pertumbuhan kepribadian yang baik. Oleh karena itu, dengan sikap disiplin seseorang akan terbiasa mengikuti, mematuhi aturan yang berlaku dan kebiasaan itu lama-kelamaan akan membiasakan dirinya dalam membangun kepribadian yang baik. Melatih kepribadian, sikap, prilaku dan pola kehidupan yang baik dan berdisiplin tidak terbentuk serta-merta dalam waktu singkat. Namun, terbentuk melalui satu proses yang membutuhkan waktu panjang. Salah satu proses untuk membentuk kepribadian tersebut dilakukan melalui latihan. Disiplin dapat terjadi karena dorongan kesadaran diri, dengan kesadaran yang datang dari diri sendiri ini sikap kedisiplinan akan lebih baik. Sebaliknya, disiplin dapat pula terjadi karena adanya pemaksaan dan tekanan dari luar.⁴⁵

2. Dasar dan Tujuan Kedisiplinan

a. Dasar Kedisiplinan

Belajar kedisiplinan mempunyai dasar yang dijadikan sebagai pedoman atau pijakan dan landasan dalam berbuat. Disiplin adalah kunci dari sukses, karena dengan disiplin seseorang bisa berbuat sesuatu,

⁴⁴ Ariananda, Hasan, and Rakhman, "Pengaruh Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin."

⁴⁵ Ariananda, Hasan, and Rakhman.

menyelesaikan suatu pekerjaan dan akan membawa hasil sesuai dengan apa yang diinginkan. Ajaran islam sangat menganjurkan pemeluknya untuk menerapkan disiplin dalam berbagai aspek baik dalam beribadah, belajar, dan kehidupan lainnya. Dalam surat An-Nisa' ayat 59 disebutkan tentang perintah taat, patuh dan disiplin.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اطِيعُوْا اللهَ واطِيعُوْا الرَّسُوْلَ وَاُوْلِي الْاَمْرِ مِنْكُمْ فَاِنْ لَّنْزَعْنٰمْ فِيْ شَيْءٍ وَّفَرَدُوْهُ اِلَى اللّٰهِ وَالرَّسُوْلِ اِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُوْنَ بِاللّٰهِ وَالْيَوْمِ الْاٰخِرِ
 ذٰلِكَ خَيْرٌ وَّاَحْسَنُ تَاْوِيْلًا ﴿٥٩﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhannad), dan Ulul Amri (pemegang kekuasaan) diantara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah ia kepada Allah (Al-Quran) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu, lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya” (Q.S. An-Nisa’ ayat 59).

Ayat diatas menunjukkan untuk berdisiplin dalam waktu ibadah shalat, tidak hanya shalat saja, akan tetapi termaksud juga amal perbuatan yang lain baik yang berhubungan dengan Allah atau dengan yang sesama manusia.

Kedisiplinan dalam hal ini dikaitkan dengan belajar, sebab belajar yang baik yaitu adalah belajar yang disertai dengan sikap disiplin yaitu anak yang dapat membagi waktu sesuai dengan proporsinya dan menepati apa yang sudah dijadwalkan secara baik.

b. Tujuan Disiplin

Penanaman dan penerapan sikap disiplin pada pendidikan tidak dimunculkan sebagai suatu tindakan atau pembatasan kebebasan peseserta didik dalam melakukan perbuatan sekehendaknya, akan tetapi hal itu tidak lebih sebagai tindakan pengarahan kepada sikap yang bertanggung jawab dan mempunyai cara hidup yang baik

dan teratur sehingga peserta didik tidak merasakan bahwa disiplin merupakan beban, tetapi disiplin merupakan suatu kebutuhan bagi dirinya dalam menjalankan tugas sehari-hari.

Dalam pendidikan, disiplin sangat diperlukan dan disiplin ini menjadi alat pengikat dalam pendidikan, karena dengan adanya disiplin, anak dapat diarahkan, dibimbing dan dididik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal. Kedisiplinan dalam belajar penting diterapkan dalam pelaksanaan proses belajar mengajar karena memiliki tujuan yang hendak dicapai. Menurut Charles Schaefer ada 2 macam tujuan disiplin yaitu: (a) Tujuan jangka pendek dari disiplin yaitu membuat anak-anak terlatih dalam terkontrol dengan mengajarkan mereka bentuk-bentuk tingkah laku yang pantas dan tidak pantas atau masih asing bagi mereka; (b) Tujuan jangka panjang disiplin adalah untuk perkembangan dan pengendalian diri sendiri dan mengarahkan diri sendiri (Self control and self direction) yaitu dalam hal mana anak-anak dapat mengarahkan diri sendiri tanpa pengaruh dan pengendalian dari luar. ⁴⁶

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan memiliki tujuan yaitu mengarahkan peserta didik untuk belajar hal-hal untuk persiapan masa dewasa dan agar peserta didik terlatih dengan ajaran yang pantas, selain itu terdapat tujuan jangka panjang yaitu, mengembangkan dan mengendalikan diri peserta didik terhadap pengaruh pengendalian dari luar.

D. Kriteria Peserta Didik Disiplin

Peserta didik yang baik adalah yang mengetahui segala sesuatu tentang sekolah dan pelajaran. Sebagai perwujudan peserta didik yang disiplin dalam belajar hendaknya selalu

⁴⁶ Khotimah et al., "KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF-KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG."

melakukan kewajiban sebagai peserta didik dengan penuh tanggung jawab. Dalam hal ini penulis sebutkan hal-hal yang perlu diusahakan oleh peserta didik. Kaitannya dengan kedisiplinan belajar disekolah yang meliputi:

- a. Rajin masuk sekolah. Peserta didik selalu berangkat sekolah, agar materi pelajaran yang disampaikan disekolah tidak ketinggalan.
- b. Datang tidak terlambat. Anak datang sebelum pelajaran dimulai akan lebih siap dalam persiapan untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru.
- c. Pulang pada waktunya. Untuk menumbuhkan semangat agar peserta didik dapat belajar dengan giat dan sungguh-sungguh, maka peserta didik hendaknya rajin mengikuti pelajaran tanpa membolos.
- d. Mendengarkan keterangan guru. Mendengarkan dan memperhatikan terhadap keterangan atau penjelasan dari guru merupakan unsur yang sangat penting dalam proses belajar. Karena hal ini merupakan salah satu factor yang menentukan keberhasilan peserta didik.
- e. Mencatat hal-hal yang penting. Mencatat yang termasuk sebagai belajar yaitu apabila dalam mencatat itu orang menyadari kebutuhan serta tujuannya menggunakan cara tertentu agar catatan itu nantinya berguna bagi tujuan belajar.
- f. Membuat ringkasan. Ringkasan ini dapat membantu kita dalam hal mengingat atau mencari lagi materi dalam buku untuk masa yang akan datang.
- g. Mengerjakan tugas sekolah. Mengerjakan tugas merupakan aspek yang turut mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Agar peserta didik latihan mengerjakan soal dalam buku pegangan, tes harian, ulangan umum ataupun latihan ujian
- h. Menggunakan waktu istirahat sebaik-baiknya. Artinya waktu belajar digunakan sebaik-baiknya untuk belajar.
- i. Memanfaatkan waktu kosong untuk belajar. Apabila guru tidak hadir karena ada suatu lain, maka waktu yang kosong sebaiknya digunakan peserta didik untuk belajar.

- j. Laporan kepada guru piket apabila guru tidak hadir. Guru piket akan mencari pengganti yang akan mengisi kegiatan apa yang baik dan bermanfaat untuk mengisi kekosongan itu.
- k. Belajar di rumah Pelajaran atau keterangan guru yang kita terima harus dipelajari lagi di rumah.
- l. Mematuhi peraturan yang ada di sekolah. Peserta didik yang rajin memiliki kemampuan untuk menaati peraturan sekolah. Hal ini juga mempengaruhi terhadap keberhasilan belajar, karena belajar peserta didik akan lebih tenang, baik, lancar tanpa adanya ganjalan yang mengganggu proses belajar mengajar.
- m. Izin jika berhalangan. Peserta didik yang berhalangan hadir hendaknya memberitahukan kepada pihak sekolah atau guru.
- n. Masuk kelas tepat waktu. Masuk kelas tepat waktu adalah suatu sikap mental yang banyak mendatangkan keuntungan. Dari segi kepribadian guru akan memuji dengan kata-kata bagus, teman-teman sekelas pun tidak terganggu ketika sedang menerima pelajaran dari guru. Konsentrasinya mereka akan terpelihara, sehingga materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan kondisi yang kondusif.⁴⁷

E. Indikator Disiplin

Disiplin dalam penentuan seseorang dapat dikatakan yaitu memiliki sikap disiplin yang mencerminkan kedisiplinannya seperti indikator disiplin yang dikemukakan Tu'u dalam penelitian mengenai disiplin sekolah mengemukakan bahwa indikator yang menunjukkan hasil belajar peserta didik sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah adalah meliputi: dapat mengatur waktu belajar di rumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas dan

⁴⁷ Afriza et al., "Dengan Teknik Self Management Dalam."

ketertiban diri saat belajar dikelas.⁴⁸ Untuk mengukur tingkat disiplin peserta didik diperlukan indikator-indikator yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat disiplin peserta didik berdasarkan ketentuan disiplin waktu dan disiplin perbuatan indikator menurut A. S Moenir, yaitu:

a. Disiplin Waktu , meliputi:

1. Tepat waktu dalam belajar, mencakup datang dan pulang sekolah tepat waktu, mulai dari selesai belajar dirumah dan disekolah tepat waktu.
2. Tidak meninggalkan kelas atau membolos saat pelajaran
3. Menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

b. Disiplin Perbuatan, meliputi:

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

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

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



DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, Dias, Riyanda Tubarad, Fakultas Tarbiyah, D A N Keguruan, Universitas Islam Negeri, and Raden Intanlampung. “Dengan Teknik Self Management Dalam,” 2022.
- Anwar, Chairul. “MELALUI PENDEKATAN HABITUASI (Perspektif Filsafat Pendidikan) A . Pendahuluan Nasionalisme Merupakan Suatu Paham Yang Menciptakan Dan Mempertahankan Kedaulatan Sebuah Negara Dengan Mewujudkan Satu Konsep Identitas Bersama Untuk Sekelompok Manusia . 1 Na.” *Jurnal Studi Keislaman* 14 (2014): 159–72.
- Anwar, Chairul, Antomi Saregar, Uswatun Hasanah, and Widayanti Widayanti. “The Effectiveness of Islamic Religious Education in the Universities: The Effects on the Students’ Characters in the Era of Industry 4.0.” *Tadris: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Tarbiyah* 3, no. 1 (2018): 77. <https://doi.org/10.24042/tadris.v3i1.2162>.
- Ariananda, Eka S., Syamsuri Hasan, and Maman Rakhman. “Pengaruh Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Terhadap Prestasi Belajar Siswa Teknik Pendingin.” *Journal of Mechanical Engineering Education* 1, no. 2 (2016): 233. <https://doi.org/10.17509/jmee.v1i2.3805>.
- Asim, Titi Mirawati. “PENDAHULUAN Sekolah Merupakan Sarana” 2, no. 4 (2016): 105–12.
- Belajar, Kedisiplinan, and Siswa Sma. “EFEKTIVITAS TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA SMA Annisa Nurul Fatimah 1 , Winny Sujayati 2 , Wiwin Yuliani 3 1” 2, no. 1 (n.d.): 24–29.
- “Efektivitas Konseling Individual Dengan Teknik,” 2018.
- Fitria, Rona. “Proses Pembelajaran Dalam Setting Inklusi Di Sekolah Dasar.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 1 (2012): 5. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>.
- Haerunisa, Iis, Chairul Anwar, Rubhan Masykur, Eti Hadiati, Siti Patimah, and Khairudin Wahid. “Management of Character Education through Online Learning during the COVID-19

- Pandemic at State Madrasah Tsanawiyahin Way Kanan.” *Natural Volatiles & Essential Oils* 8, no. 4 (2021): 5989–6002. <https://www.nveo.org/index.php/journal/article/view/1263>.
- Hakim, Lukman Nul. “Ulasan Metodologi Kualitatif: Wawancara Terhadap Elit.” *Aspirasi* 4, no. 2 (2013): 165–72. <https://jurnal.dpr.go.id/index.php/aspirasi/article/view/501>.
- Hasbahuddin, Hasbahuddin, and Rosmawati Rosmawati. “Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa.” *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya* 1, no. 1 (2019): 11–18. <https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.325>.
- Hery Susanto¹, Achi Rinaldi², Novalia. “Analisis Validitas Reabilitas Tingkat Kesukaran Dan Daya Beda Pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika.” *Al-Jabar: Jurnal Pendidikan Matematika Vol. 6, No. 2, 2015, Hal 203-217 Analisis* 37, no. 3 (2015): 343.
- Indryaningsih, P, Ketut Dharsana, and Kadek Suranata. “Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viii B4 Smp Negeri 4 Singaraja, 2 (1).” *Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 1 (2014): 3.
- Insani, Farisan, and Nilam Widyarini. “Self-Management and Learning Discipline of Students in Sanggar X.” *International Journal of Research Publications* 65, no. 1 (2020): 29–35. <https://doi.org/10.47119/ijrp1006511120201557>.
- Isnaini, Faiqotul, X Negeri, Margoyoso Kabupaten, and Pati Penelitian. “Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar,” n.d., 33–42.
- Khotimah, Binti Khusnul, Fakultas Tarbiyah, D A N Keguruan, Universitas Islam Negeri, and Raden Intan Lampung. “KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SELF- KELAS VIII DI SMP WIYATAMA BANDAR LAMPUNG,” 2018.
- Sa’diyah, Halimatus, Muh Chotim, and Diana Ariswanti Triningtyas. “Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi

- Agresifitas Remaja.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 2 (2017): 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>.
- Suganjar, Suganjar, and Renny Hermawati. “Analisis Pengaruh Motivasi, Kompensa.” *Majalah Ilmiah Bahari Jogja* 18, no. 1 (2020): 1–13. <https://doi.org/10.33489/mibj.v18i1.225>.
- Suharsimi, Arikunto. “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.” *Jakarta: Rineka Cipta*, 2006, 48–67.
- Susilana, Rudi. “Modul Populasi Dan Sampel.” *Modul Praktikum*, 2015, 3–4. http://file.upi.edu/Direktori/DUAL-MODES/PENELITIAN_PENDIDIKAN/BBM_6.pdf.
- Suwanto, Insan. “Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK.” *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 1, no. 1 (2016): 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>.
- Wiguna, Alivermana, Agus Heriyanto, and Zainatul Humairo. “Rasional Emotif Terapi Perilaku Untuk Meningkatkan Keyakinan Siswa” 4, no. 1 (2003): 43–46.

